PRECOR®

# Manuel de l’utilisateur

Discovery™ Series Selectorized Line

# Consignes de sécurité importantes pour les propriétaires

Observez les consignes suivantes pour garantir le bon fonctionnement de vos appareils :

***Important :*** *ne modifiez jamais un appareil ou ses composants et ne démontez jamais de manière permanente une pièce de l'appareil, quelle qu'elle soit. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Precor, qui risqueraient de blesser l'utilisateur.*

- Une maintenance régulière doit être effectuée par des techniciens qualifiés.
- Vérifiez que tous les éléments de fixation sont correctement serrés. Les câbles doivent être fixés au niveau de toutes les terminaisons et correctement enfilés dans les passages requis. Les tours de poids doivent être solidement fixées et fonctionnelles. Les fixations des poignées doivent être correctement attachées.
- Assurez-vous que les entraîneurs, le personnel du club et les techniciens de maintenance connaissent parfaitement le fonctionnement des appareils, ainsi que les consignes de sécurité importantes, et qu'ils sont capables de détecter les problèmes potentiels tels qu'un câble usé, un élément mal fixé ou une soudure fissurée.
- La pratique de la musculation sur appareil exige une attention particulière de la part du club et de son personnel, afin de garantir un service de qualité. Lorsque cela est possible, le club doit mettre en place une supervision directe et permanente des appareils de musculation, par des personnes sachant les faire fonctionner en toute sécurité et formés à reconnaître les éventuels problèmes.
- Lorsqu'un membre du personnel constate une utilisation dangereuse de l'appareil, il doit en informer directement l'utilisateur, lui expliquer la technique correcte et lui faire part des *Consignes de sécurité importantes pour les utilisateurs. À ce sujet, Precor recommande d'afficher une copie des Consignes de sécurité importantes pour les utilisateurs à proximité des appareils, à un emplacement bien visible.*
- Assurez-vous que l'appareil est installé de manière stable, sur une surface solide. L'appareil a été conçu pour une installation directe sur le sol, sans fixation ; toutefois, vous pouvez le fixer au sol à l'aide de boulons si vous souhaitez une stabilité optimale. Precor recommande vivement de fixer l'appareil au sol à l'aide de boulons, afin de réduire les risques de renversement dû à une utilisation incorrecte. Veuillez faire appel à un professionnel pour connaître les systèmes de fixation à utiliser en fonction du type de plancher.
- Placez l'appareil à au moins un mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'un mètre (40 pouces) derrière celui-ci. Pour les appareils d'entraînement fonctionnel, veillez à ce que la surface de fonctionnement soit suffisamment grande pour permettre d'étendre les câbles au maximum, dans toutes les directions.
- Inspectez en détail l'appareil, en respectant le calendrier d'inspection recommandé dans le présent manuel, notamment concernant les contrôles quotidiens, hebdomadaires, mensuels et annuels. Assurez-vous que tous les boulons de fixation sont bien serrés, de même que les filetages de câbles, à chaque extrémité.

- Placez un panneau « Hors service » sur l'appareil durant la maintenance de celui-ci ou de la zone qui l'entoure. Ne laissez jamais un utilisateur se servir de l'appareil tant que celui-ci n'a pas été inspecté et que son bon fonctionnement a été vérifié. Mettez hors service tout appareil nécessitant une intervention (réparation ou maintenance).

  Pour ce faire, placez un panneau « Hors service » sur l'appareil et veillez à ce que le personnel du club interdise à toute personne de s'en servir tant qu'il n'a pas été réparé.

- En cas de blocage d'une pièce au niveau d'une tour de poids, ne tentez jamais d'intervenir seul, vous risqueriez de vous blesser. Avec l'aide d'une autre personne, remettez avec précaution la tour de poids en position correcte, avec la plaque supérieure reposant sur le premier poids.
- Interdisez l'utilisation de l'appareil si la plaque supérieure ou la tour de poids est fixée (à l'aide de la goupille) en position relevée. Avec l'aide d'une autre personne, remettez avec précaution l'appareil en position correcte, avec la plaque supérieure reposant sur le premier poids. Inspectez le câble afin de vous assurer qu'il repose correctement sur toutes les poulies.
- N'installez pas l'appareil en extérieur ou sur une surface mouillée.

## Agrément au niveau de la sécurité

Tous les équipements Precor Discovery Selectorized Strength ont été conçus et testés conformément aux normes EN957 et ASTM en vigueur.

# Consignes de sécurité importantes pour les utilisateurs

Avant de commencer un programme de remise en forme, effectuez un bilan physique complet auprès de votre médecin.

Équivalent français du paragraphe ci-dessus pour le marché canadien : *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Lorsque vous utilisez un appareil de fitness, veillez à observer des mesures de précaution simples, notamment celles indiquées ci-dessous :

- Si vous ne comprenez pas le fonctionnement d'un appareil, demandez au personnel du club, par exemple à un entraîneur, de vous expliquer comment l'utiliser et les consignes de sécurité à respecter.
- N'autorisez pas les enfants à jouer sur ou à proximité d'un appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant, qui risqueraient de blesser l'utilisateur.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés et évitez les vêtements amples.
- **Veillez à ne pas dépasser vos limites physiques et à ne pas vous épuiser durant un entraînement.** Faites preuve de bon sens lorsque vous vous entraînez avec des poids. Évitez de vous blesser en soulevant un poids excessif.
- En cas de douleur, de faiblesse, de vertiges ou de tout symptôme anormal, cessez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Lorsque l'appareil est en cours d'utilisation, veillez à ne pas approcher la tête, les membres, les doigts et les cheveux des pièces en mouvement. N'approchez pas vos mains des tiges du rack.
- Ne glissez et n'insérez jamais un objet dans une ouverture de l'appareil.
- Vérifiez que tous les éléments de fixation sont correctement serrés. Les câbles doivent être fixés au niveau de toutes les terminaisons et correctement enfilés dans les passages requis. Les tours de poids doivent être solidement fixées et fonctionnelles. Les fixations des poignées doivent être correctement attachées. Portez une attention particulière à l'état des câbles et des terminaisons. Si vous remarquez une terminaison détachée ou un câble effiloché, n'utilisez pas l'appareil et informez-en immédiatement le personnel du club.
- Vérifiez toujours un appareil avant de l'utiliser. Si vous détectez un problème potentiel, informez-en immédiatement le personnel du club. N'utilisez pas l'appareil tant qu'un membre du personnel n'a pas vérifié qu'il fonctionnait correctement. Ne tentez pas de réparer vous-même un appareil cassé ou bloqué.
- N'utilisez pas d'appareil en extérieur ou sur une surface mouillée.
- Ne faites pas tomber et ne cognez pas la tour de poids durant l'entraînement.
- Assurez-vous que la goupille est entièrement insérée dans son logement. Utilisez uniquement la goupille fournie par le fabricant. En cas de doute, parlez-en à un membre du personnel du club.
- Ne fixez jamais un poids en position haute. N'utilisez jamais l'appareil si la plaque supérieure ou la tour de poids est fixée en position relevée. Demandez à un membre du personnel de remettre l'appareil en état et de vérifier qu'il fonctionne correctement.
- N'utilisez jamais un appareil portant un panneau « Hors service ».
- Lisez toutes les instructions affichées sur l'utilisation de l'appareil, y compris les consignes de sécurité et les avertissements.

# Table des matières

**Consignes de sécurité importantes pour les propriétaires ..... 1**
Agrément au niveau de la sécurité ..... 2

**Consignes de sécurité importantes pour les utilisateurs ..... 3**

**Caractéristiques et utilisation du produit ..... 5**
Directives importantes relatives à la sécurité ..... 5
Guide de l'utilisateur — Tirage Biceps ..... 6
Guide de l'utilisateur — Développé horizontal ..... 7
Guide de l'utilisateur — Développé épaules ..... 8
Guide de l'utilisateur — Tirage vertical ..... 9
Guide de l'utilisateur — Tirage horizontal ..... 10
Guide de l'utilisateur — Combiné Pec/Deck ..... 11
Guide de l'utilisateur — Dips assis ..... 12
Guide de l'utilisateur — Extension Triceps ..... 13
Guide de l'utilisateur — Presse à quadriceps ..... 14
Guide de l'utilisateur — Presse à ischios ..... 15
Guide de l'utilisateur — Adducteurs ..... 16
Guide de l'utilisateur — Abducteurs ..... 17
Guide de l'utilisateur — Presse à jambes ..... 18
Guide de l'utilisateur — Presse à Fessiers ..... 19
Guide de l'utilisateur —Ischios Couché ..... 20
Guide de l'utilisateur — Rotary Torso ..... 21
Guide de l'utilisateur — Presse à lombaires ..... 22
Guide de l'utilisateur — Élévations latérales ..... 23
Guide de l'utilisateur — Abdominaux ..... 24
Guide de l'utilisateur — Tirage vertical divergent ..... 25
Guide de l'utilisateur — Développé épaules convergent ..... 26
Guide de l'utilisateur — Développé horizontal convergent ..... 27
Guide de l'utilisateur — Tirage horizontal divergent ..... 28
Guide de l'utilisateur — Presse à mollets ..... 29

**Entretien ..... 30**
Avant de commencer ..... 30
Inspection quotidienne ..... 32
Inspection hebdomadaire ..... 37
Inspection mensuelle ..... 40
Maintenance annuelle ..... 41

# Caractéristiques et utilisation du produit

## Directives importantes relatives à la sécurité

**ATTENTION : avant d'utiliser l'équipement, veuillez lire les instructions suivantes, ainsi que toutes les étiquettes. Le non-respect de ces instructions pourrait entraîner des blessures graves.**

- Ne laissez pas les enfants et les personnes qui ne connaissent pas le fonctionnement de cet équipement l'utiliser ou s'en approcher.
- Avant de commencer un programme de remise en forme, consultez votre médecin généraliste pour effectuer un examen physique approfondi. Demandez à votre médecin quel est votre rythme cardiaque idéal en fonction de votre âge et de votre niveau.
- Si vous ressentez des douleurs, une faiblesse ou des vertiges, cessez immédiatement l'exercice.

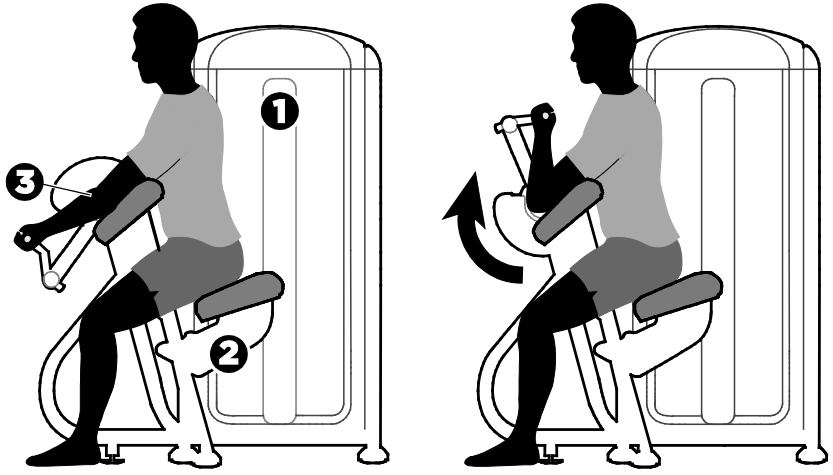
La présente section contient les informations suivantes pour chaque partie de l'appareil :

- Configuration de l'exercice
- Instructions relatives à l'appareil et destinées à l'utilisateur
- Conseils d'entraînement
- Caractéristiques techniques de l'appareil

# Guide de l'utilisateur — Tirage Biceps

Les muscles biceps brachiaux remplissent de nombreuses fonctions, vous aidant aussi bien à plier le bras au niveau du coude qu'à faire pivoter votre avant-bras pour lever le bras au-dessus de la tête. Des biceps solides vous aident à soulever plus aisément des objets et facilitent la pratique de nombreux sports et activités, tels que la natation, le tennis, le bowling ou encore le transport de cartons.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez la hauteur du siège de façon à ce que le haut de vos bras repose à plat sur les accoudoirs. |
| 3 | Placez vos coudes dans l'alignement du pivot. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Pliez légèrement les bras avant de commencer le mouvement.
- Fléchissez les bras vers le haut en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ, en conservant les bras légèrement fléchis entre chaque répétition.

## Conseils d'entraînement

- Laissez le haut des bras à plat sur les accoudoirs et gardez la colonne vertébrale dans une position neutre en permanence.
- Pour maintenir un rythme régulier durant tout l'exercice, comptez jusqu'à deux dans chaque direction.

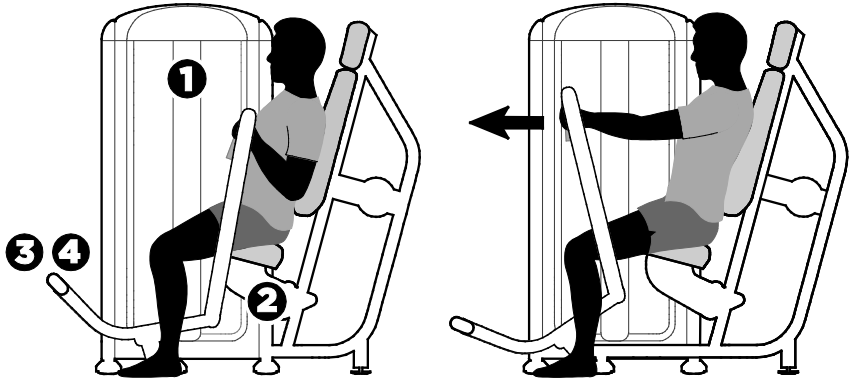
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 119 cm L x 112 cm l x 150 cm H<br>(47 po L x 44 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 125 cm L x 135 cm l (49 po L x 53 po l) |
| ***Tour de poids*** | 73 kg (160 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 197 kg (434 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Développé horizontal

L'appareil Développé horizontal permet de faire travailler les muscles impliqués dans les mouvements de poussée de la partie supérieure du corps, notamment les muscles pectoraux et les triceps. Renforcer ces muscles permettra aux utilisateurs d'améliorer leurs performances dans des sports tels que la natation ou le football américain, et dans des mouvements de tous les jours, par exemple pour se relever du sol ou ouvrir une porte.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de façon à ce que les poignées soient alignées avec le milieu de votre torse. |
| 3 | Appuyez sur le repose-pieds afin de tirer les poignées vers l'avant et de vous mettre en place confortablement pour le début de l'exercice. |
| 4 | Saisissez les deux poignées et relâchez lentement le repose-pieds. Posez les deux pieds fermement sur le sol. |

## Action

- Tendez les bras en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Utilisez le repose-pieds pour replacer les poignées en position de repos.

## Conseils d'entraînement

- Évitez de verrouiller les coudes.
- Pour faire varier votre routine d'entraînement, essayez les deux positions de main.

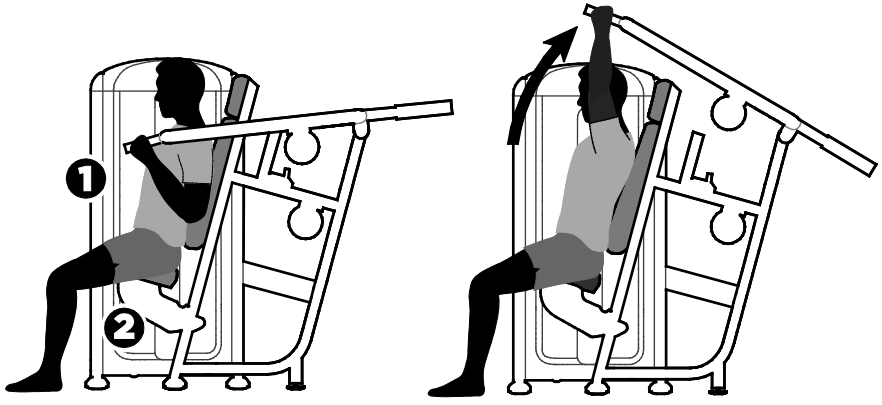
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 147 cm L x 150 cm l x 150 cm H<br>(58 po L x 59 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 163 cm L x 150 cm l (64 po L x 59 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 240 kg (530 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Développé épaules

Du fait de l'incroyable amplitude de mouvement de l'épaule et de son rôle dans des mouvements importants tels que lever, porter, pousser et tirer, la force musculaire de l'épaule est essentielle dans de nombreuses activités sportives et dans la vie de tous les jours. L'appareil Développé épaules cible spécifiquement les muscles deltoïdes, tout en faisant travailler d'autres groupes musculaires de soutien, tels que les triceps et le haut du dos.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de façon à ce que les poignées se trouvent juste au-dessus de vos épaules. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Tendez les bras en effectuant un mouvement maîtrisé, tout en gardant le dos fermement calé contre le rembourrage.
- Revenez lentement à la position de départ et évitez de cogner les poids de la tour entre chaque répétition.

## Conseils d'entraînement

- Maintenez le poignet dans la position la plus neutre possible tout au long de l'exercice.
- Évitez de bloquer les coudes à la fin du mouvement.

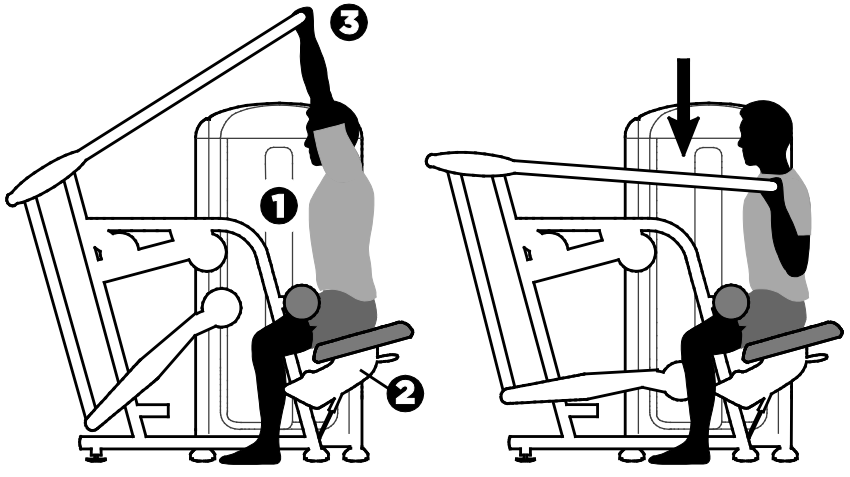
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 170 cm L x 132 cm l x 150 cm H<br>(67 po L x 52 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 226 cm L x 158 cm l (89 po L x 62 po l) |
| ***Tour de poids*** | 91 kg (200 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 244 kg (538 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Tirage vertical

L'appareil Tirage vertical a été spécialement conçu pour renforcer vos muscles grands dorsaux. Le grand dorsal aide à la rotation du bras et abaisse l'épaule, tout en l'amenant vers l'arrière.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de façon à ce que le rembourrage au niveau des cuisses maintienne vos jambes en position. |
| 3 | Redressez-vous, saisissez les deux poignées et revenez en position assise. |

## Action

- Commencez par tendre les bras en fléchissant légèrement les coudes.
- Tirez les poignées jusqu'au niveau de votre menton en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Gardez une posture correcte et la colonne vertébrale dans une position neutre.
- Évitez de tirer les poignées derrière votre nuque.
- Évitez de basculer le corps pour vous donner de l'élan lorsque vous soulevez un poids important.

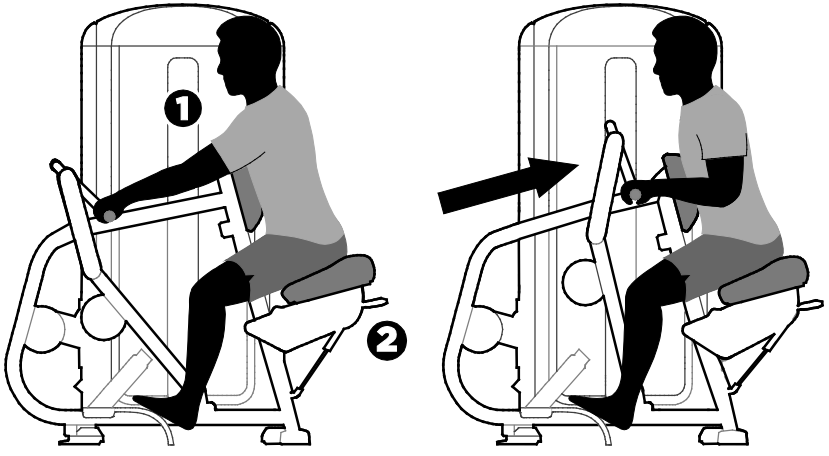
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 170 cm L x 155 cm l x 196 cm H<br>(67 po L x 61 po l x 77 po H) |
| ***Zone de travail*** | 201 cm L x 160 cm l (79 po L x 63 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 281 kg (619 lb) |

# Guide de l’utilisateur — Tirage horizontal

L’appareil Tirage horizontal cible les muscles impliqués dans les mouvements de la partie supérieure du corps, notamment les grands dorsaux, les trapèzes, les biceps, les deltoïdes et les rhomboïdes. Il vous permet non seulement de renforcer la musculature de votre dos, mais également d’adopter une meilleure posture. Lors de l’exercice, le support de poitrine vous permet de stabiliser et d’isoler correctement ces muscles, afin de cibler précisément la partie que vous souhaitez travailler.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de façon à ce que l’appui pectoral soit placé juste en dessous de vos épaules. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Pliez légèrement les bras avant de commencer le mouvement.
- Tirez les poignées vers vous en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ, en conservant les bras légèrement fléchis entre chaque répétition.

## Conseils d’entraînement

- Gardez la tête en position neutre et le torse pressé contre le rembourrage.
- Évitez de lever les épaules lorsque vous effectuez ce mouvement.

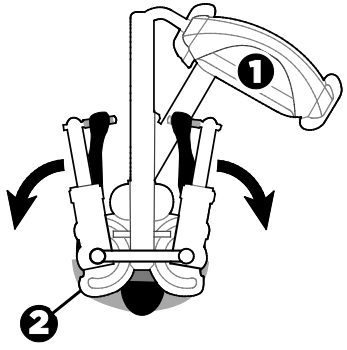
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l’appareil*** | 130 cm L x 125 cm l x 150 cm H<br>(51 po L x 49 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 132 cm L x 150 cm l (52 po L x 59 po l) |
| ***Tour de poids*** | 108 kg (240 lb) |
| ***Poids de l’appareil*** | 230 kg (508 lb) |

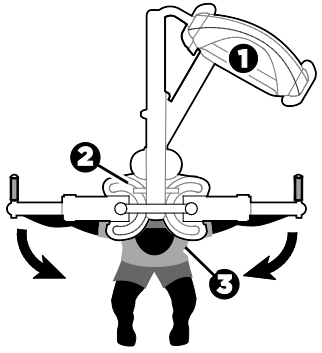
# Guide de l'utilisateur — Combiné Pec/Deck

Cet appareil combiné vous permet de faire travailler aussi bien les muscles de votre poitrine que les grands dorsaux/deltoïdes, en variant la position d'assise. D'un point de vue fonctionnel, ces mouvements se complètent ; lorsque vos pectoraux se contractent, vos muscles deltoïdes et grands dorsaux s'allongent pour ralentir le mouvement. L'inverse est également vrai lorsque les muscles postérieurs se contractent. Renforcer ces groupes musculaires permet de gagner en puissance sur les mouvements tels que pousser et de tirer, et stabilise les épaules.

## Configuration




Position de départ, deltoïde arrière




Position de départ, pectoraux

| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le limiteur de mouvement de chaque bras pour obtenir la position de départ indiquée. |
| 3 | Réglez le siège de façon à ce que les poignées se trouvent au niveau de vos épaules. |

## Action

- Saisissez les poignées supérieures (deltoïde arrière) ou inférieures (pectoraux).
- Bras étendus et coudes légèrement fléchis, effectuez le mouvement dans toute son amplitude, de manière maîtrisée.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Évitez de verrouiller les coudes.
- Pour l'exercice ciblant les pectoraux, placez la position de départ un peu sur l'avant par rapport à la ligne médiane de votre corps.
- Évitez de lever les épaules lorsque vous effectuez ce mouvement.

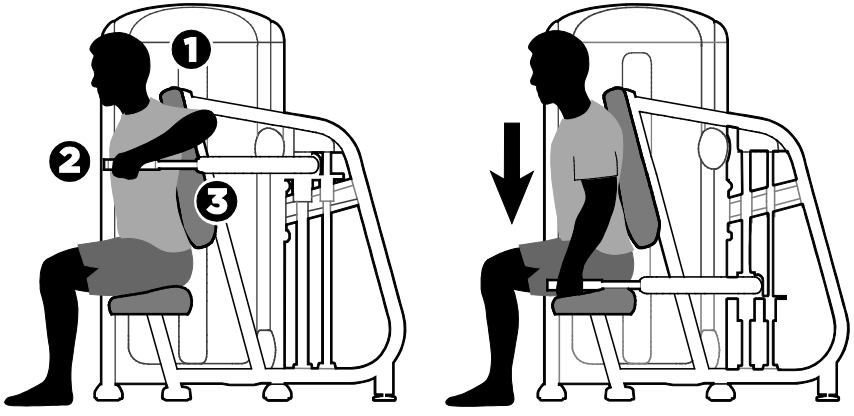
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 137 cm L x 142 cm l x 213 cm H<br>(54 po L x 56 po l x 84 po H) |
| ***Zone de travail*** | 208 cm L x 208 cm l (82 po L x 82 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 269 kg (594 lb) |

# Guide de l’utilisateur — Dips assis

Cet exercice cible les groupes musculaires triceps et pectoraux. L’appareil Dips assis permet d’effectuer un mouvement guidé, en soutien, qui reproduit le mouvement de fléchissement des bras (« dips ») effectué sur des barres parallèles.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Saisissez les deux poignées en gardant les mains près des flancs. |
| 3 | Restez assis(e) en gardant le dos contre le rembourrage. |

## Action

- Appuyez vers le bas en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont en pleine extension.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d’entraînement

- Gardez la tête en position neutre pendant l’exercice.
- Gardez les coudes près des flancs pendant l’exercice.
- Maintenez toujours le contact avec les rembourrages lorsque vous faites le mouvement.

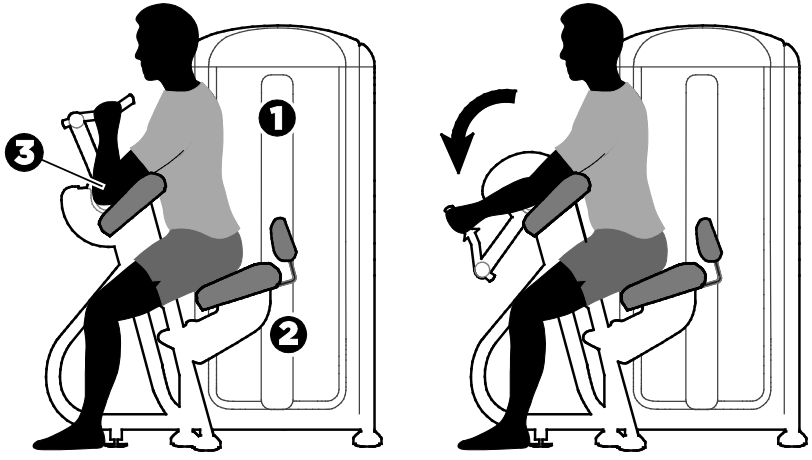
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l’appareil*** | 119 cm L x 125 cm l x 150 cm H<br>(47 po L x 49 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 170 cm L x 125 cm l (67 po L x 49 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l’appareil*** | 255 kg (563 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Extension Triceps

L'appareil Extension Triceps cible les muscles triceps. Ces muscles aident principalement à redresser le bras et jouent un rôle essentiel dans les mouvements tels que jeter et attraper.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez la hauteur du siège de façon à ce que le haut de vos bras repose à plat sur les accoudoirs. |
| 3 | Placez vos coudes dans l'alignement du pivot. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Tendez les bras en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont en pleine extension.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Gardez le haut des bras à plat sur les accoudoirs.
- Fléchissez légèrement les coudes à la fin du mouvement.

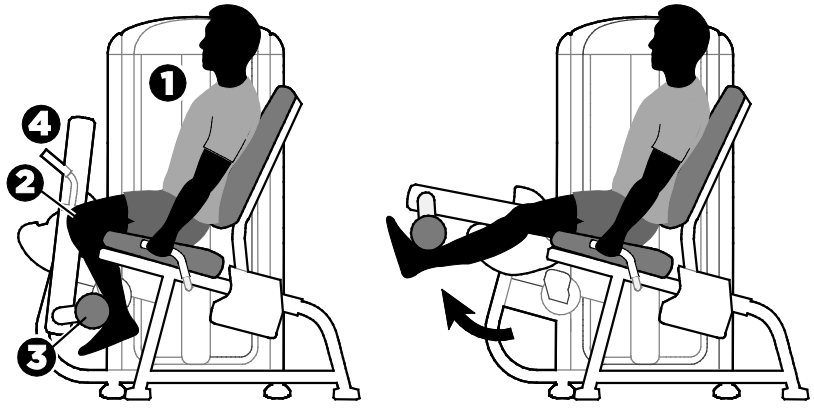
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 119 cm L x 112 cm l x 150 cm H<br>(47 po L x 44 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 125 cm L x 122 cm l (49 po L x 48 po l) |
| ***Tour de poids*** | 73 kg (160 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 200 kg (442 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Presse à quadriceps

L'appareil Presse à quadriceps cible les quadriceps, un groupe de muscles jouant principalement un rôle dans les mouvements d'extension du genou. La marche, la course et le passage de la position assise à la position debout sont quelques-uns des mouvements que les quadriceps aident à effectuer au quotidien.

## Configuration






| *Numéro* | *Action* |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Placez vos genoux dans l'alignement du pivot, en réglant le dossier. |
| 3 | Réglez le rouleau rembourré pour obtenir une position confortable au niveau de la cheville. |
| 4 | Réglez le bras mobile à la position de départ souhaitée. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Tendez les jambes en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont en pleine extension.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Évitez de bloquer les genoux en pleine extension.
- Maintenez le contact avec le dossier rembourré tout au long de l'exercice.

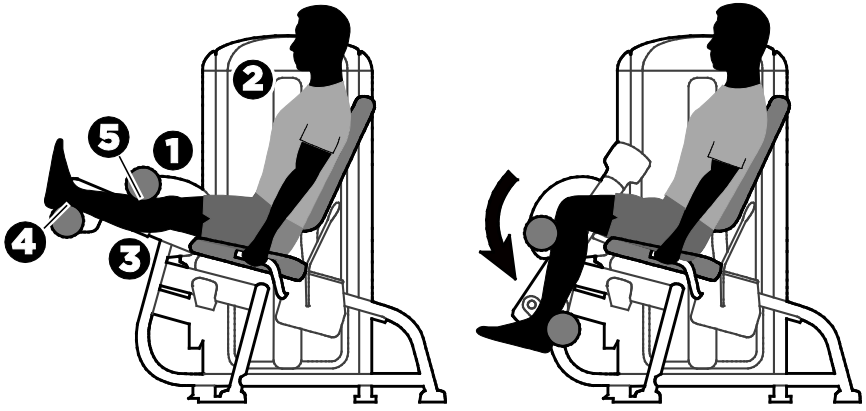
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 135 cm L x 125 cm l x 150 cm H<br>(53 po L x 49 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 168 cm L x 127 cm l (66 po L x 50 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 261 kg (575 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Presse à ischios

L'appareil Presse à ischios cible les ischio-jambiers, un groupe de muscles jouant un rôle dans les mouvements de flexion du genou et d'extension de la hanche.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Réglez le bras mobile plus bas, pour pouvoir vous installer facilement sur l'appareil. |
| 2 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 3 | Placez vos genoux dans l'alignement du pivot, en réglant le dossier. |
| 4 | Réglez l'appui des chevilles pour obtenir une position confortable. |
| 5 | Assurez-vous que le support de tibia est placé sous la rotule de votre genou. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Fléchissez les jambes en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Évitez de bloquer les genoux à la position de départ.
- Maintenez le contact avec le dossier rembourré tout au long de l'exercice.

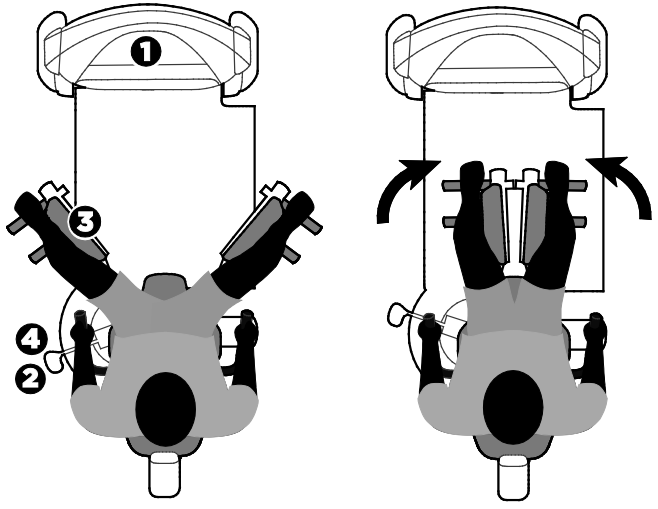
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 155 cm L x 125 cm l x 150 cm H<br>(61 po L x 49 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 201 cm L x 127 cm l (79 po L x 50 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 269 kg (594 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Adducteurs

L'appareil Adducteurs cible vos adducteurs, un important groupe de muscles médians qui favorisent la stabilité de la hanche et du genou et jouent un rôle dans les mouvements de la partie inférieure du corps, notamment ceux impliquant de ramener les jambes vers le centre du corps, comme par exemple croiser les jambes ou les ramener sur le côté.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Utilisez la poignée de réglage pour verrouiller les bras mobiles. |
| 3 | Asseyez-vous en plaçant l'intérieur de vos cuisses contre les rembourrages prévus à cet effet. |
| 4 | Ouvrez les bras mobiles à la position de départ souhaitée. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Serrez les cuisses vers l'intérieur en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Choisissez une position de départ qui soit confortable pour vos hanches, tout en offrant la plus large amplitude de mouvement possible.
- Vous pouvez ajuster les bras mobiles vers l'extérieur. Utilisez la poignée de réglage pour les replacer vers l'intérieur.

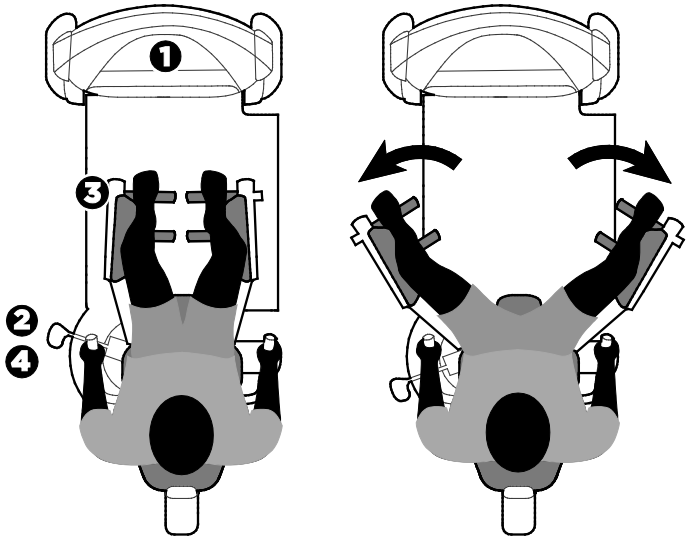
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 168 cm L x 76 cm l x 150 cm H<br>(66 po L x 30 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 168 cm L x 140 cm l (66 po L x 55 po l) |
| ***Tour de poids*** | 91 kg (200 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 247 kg (544 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Abducteurs

L'appareil Abducteurs cible vos muscles abducteurs, plus couramment appelés muscles fessiers. Ces muscles favorisent la stabilité des hanches, des genoux et des chevilles lors de la marche ou de la course, et jouent un rôle dans les mouvements latéraux et la rotation des hanches.

## Configuration




| *Numéro* | *Action* |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Utilisez la poignée de réglage pour placer les bras mobiles en position légèrement ouverte. |
| 3 | Asseyez-vous en plaçant l'extérieur de vos cuisses contre les rembourrages prévus à cet effet. |
| 4 | Réglez les bras mobiles afin de garder les jambes serrées. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Ouvrez les cuisses vers l'extérieur en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Vous pouvez ajuster les bras mobiles vers l'intérieur. Utilisez la poignée de réglage pour les replacer vers l'extérieur.
- Évitez les mouvements saccadés.
- Maintenez le contact avec le dossier rembourré tout au long de l'exercice.

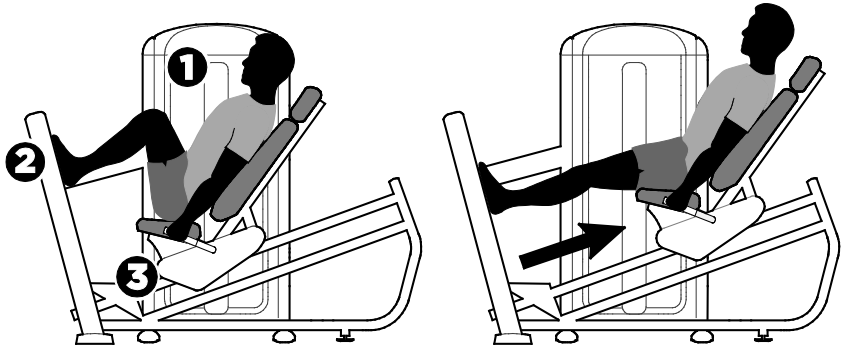
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 168 cm L x 76 cm l x 150 cm H<br>(66 po L x 30 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 168 cm L x 140 cm l (66 po L x 55 po l) |
| ***Tour de poids*** | 91 kg (200 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 247 kg (544 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Presse à jambes

L'appareil Presse à jambes offre une alternative intéressante ou un complément à l'exercice des squats. Il fait travailler les fessiers, les ischio-jambiers et les quadriceps, afin de renforcer et de muscler la partie inférieure du corps, et offre un excellent conditionnement aussi bien pour les débutants que pour les athlètes.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Asseyez-vous et placez vos pieds sur le repose-pieds, en les écartant de la largeur des épaules environ, la jambe inférieure étant perpendiculaire au repose-pieds. |
| 3 | Levez le levier du siège et placez le siège de façon à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Relâchez le levier pour verrouiller l'appareil en position de départ, avant de commencer le mouvement. |

## Action

- Tendez les jambes en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Évitez de verrouiller les genoux.
- Gardez en permanence le dos contre le dossier rembourré.
- Variez la position de vos pieds pour faire travailler différemment vos muscles.

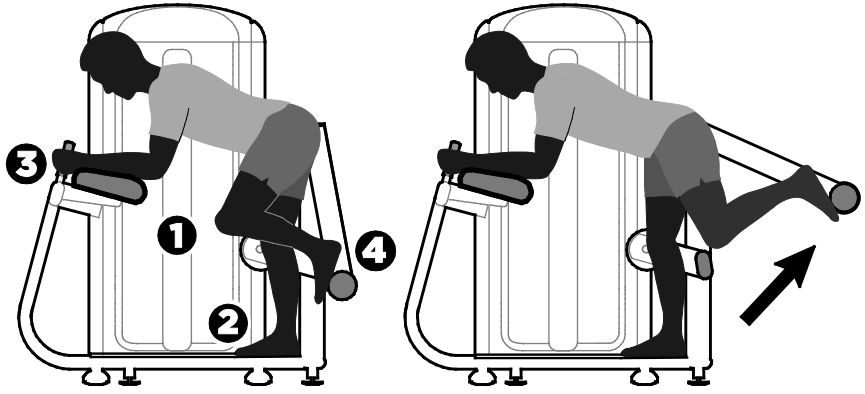
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 196 cm L x 122 cm l x 150 cm H<br>(77 po L x 48 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 221 cm L x 122 cm l (87 po L x 48 po l) |
| ***Tour de poids*** | 182 kg (400 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 397 kg (875 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Presse à Fessiers

L'appareil Presse à Fessiers cible principalement le muscle grand fessier, et fait moins travailler les autres muscles fessiers et les ischio-jambiers. Le grand fessier est l'un des muscles les plus puissants de notre corps. Il nous aide à nous lever, à soulever une charge, à marcher et à nous étirer, tout en stabilisant le bassin.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Placez-vous debout, les pieds légèrement en avant du bras mobile. |
| 3 | Saisissez les deux poignées, gardez le dos droit et les hanches stables. |
| 4 | Placez le talon de l'un de vos pieds sur le bras mobile. |

## Action

- Poussez la jambe vers le haut, en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont en pleine extension.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

## Conseils d'entraînement

- Gardez la tête en position neutre pendant l'exercice.
- Pour insister sur différents muscles, variez la position de votre corps en fonction du bras mobile.
- Alternez la jambe de départ à chaque session.

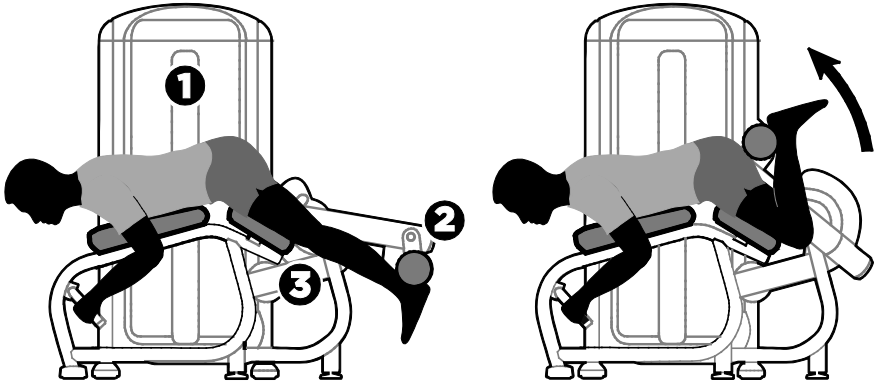
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 135 cm L x 102 cm l x 150 cm H<br>(53 po L x 40 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 213 cm L x 102 cm l (84 po L x 40 po l) |
| ***Tour de poids*** | 73 kg (160 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 203 kg (448 lb) |

# Guide de l’utilisateur —Ischios Couché

L’appareil Ischios Couché cible les ischio-jambiers, un groupe de muscles jouant un rôle dans les mouvements de flexion du genou et d’extension de la hanche.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez l’appui des chevilles pour obtenir une position confortable. |
| 3 | Placez vos genoux dans l’alignement du pivot et allongez-vous sur le ventre, sur les rembourrages dédiés au torse et aux cuisses. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Fléchissez les jambes en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d’entraînement

- Si l’appui des chevilles se déplace le long de votre mollet pendant l’exercice, repositionnez votre corps de façon à ce que vos genoux soient correctement alignés avec le pivot.
- Pour cibler les ischio-jambiers, tendez la pointe des pieds.
- Pour cibler les mollets, mettez le pied flex.

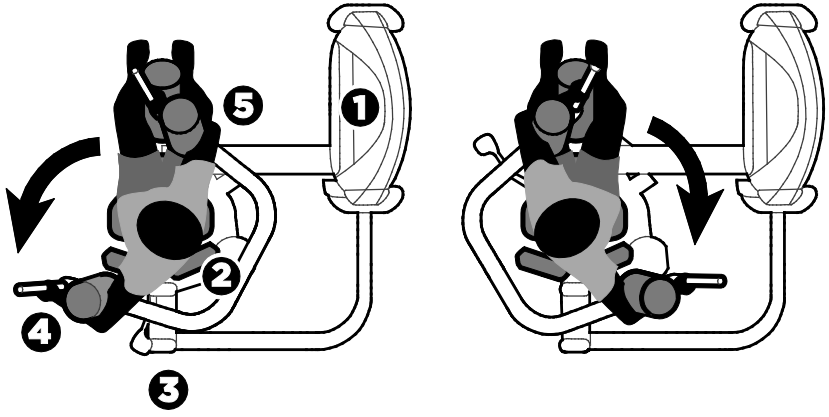
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l’appareil*** | 155 cm L x 122 cm l x 150 cm H<br>(61 po L x 48 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 168 cm L x 127 cm l (66 po L x 50 po l) |
| ***Tour de poids*** | 91 kg (200 lb) |
| ***Poids de l’appareil*** | 225 kg (497 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Rotary Torso

L'appareil Rotary Torso cible les muscles obliques internes et externes, en faisant moins travailler le grand droit abdominal. Ces muscles jouent un rôle essentiel dans les mouvements de rotation et de transfert de force sur l'ensemble du corps. Dans la vie de tous les jours, le grand droit abdominal servira aussi bien à un joueur de baseball pour lancer la balle que pour pelleter de la neige.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Restez assis(e) en gardant le dos contre les rembourrages. |
| 3 | Choisissez votre position de départ (gauche ou droite). |
| 4 | Placez vos coudes sur l'extérieur des rouleaux rembourrés et saisissez les deux poignées. |
| 5 | Serrez doucement le rembourrage de soutien avec vos genoux. |

## Action

- Tout en arc-boutant la partie supérieure de votre corps, à l'aide de vos bras et de vos mains, tournez dans la direction désirée en effectuant un mouvement lent et maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Répétez l'exercice dans la position de départ alternative.

## Conseils d'entraînement

- Utilisez peu de poids et multipliez les répétitions pour cet exercice.
- Ne serrez pas trop les poignées pendant cet exercice.
- Gardez la colonne vertébrale dans une position neutre et contractez les abdominaux avant chaque rotation.

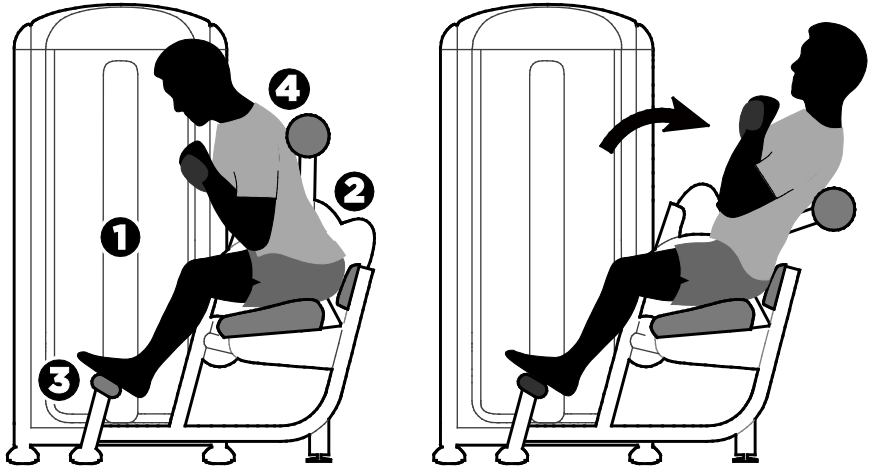
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 127 cm L x 137 cm l x 150 cm H<br>(50 po L x 54 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 135 cm L x 163 cm l (53 po L x 64 po l) |
| ***Tour de poids*** | 73 kg (160 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 205 kg (451 lb) |

# Guide de l’utilisateur — Presse à lombaires

Cet appareil cible les muscles de la partie inférieure du dos, qui servent à redresser la colonne vertébrale et favorisent les mouvements de rotation. L’appareil Presse à lombaires vient en complément des exercices d’entraînement des abdominaux.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le bras mobile afin d’obtenir une position de départ confortable. |
| 3 | Placez vos pieds sur les repose-pieds. |
| 4 | Gardez le bas du dos contre le dossier. |

## Action

- Croisez les bras devant votre poitrine.
- Redressez le dos en effectuant un mouvement maîtrisé, tout en laissant la colonne vertébrale aussi neutre que possible.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d’entraînement

- Gardez le bas du dos contre le dossier arrière.
- Évitez de trop étirer votre dos.
- Si vous êtes débutant, commencez par une amplitude de mouvement réduite.

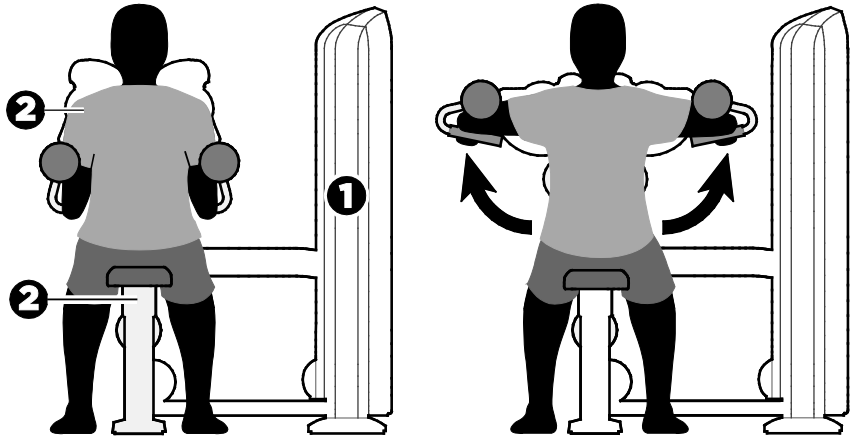
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l’appareil*** | 122 cm L x 109 cm l x 150 cm H<br>(48 po L x 43 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 198 cm L x 130 cm l (78 po L x 51 po l) |
| ***Tour de poids*** | 73 kg (160 lb) |
| ***Poids de l’appareil*** | 221 kg (488 lb) |

# Guide de l’utilisateur — Élévations latérales

L’appareil Élévations latérales cible principalement les muscles deltoïdes de l’épaule. Les muscles deltoïdes jouent un rôle dans la grande majorité des mouvements tels que lever et porter le haut du corps, tout particulièrement en lever latéral.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez la hauteur du siège de façon à aligner vos épaules avec les pivots. |

## Action

- Saisissez les deux poignées et placez le haut de vos bras contre les rembourrages prévus à cet effet.
- Levez les bras à l’horizontale sur le côté, en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont en pleine extension.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d’entraînement

- Si les rembourrages des bras se déplacent le long de vos bras pendant l’exercice, réajustez la hauteur de votre siège de façon à ce que vos épaules soient correctement alignées avec les pivots.
- Pour réduire les risques de syndrome de conflit sous-acromial (blocage de l’épaule), ne levez pas les accoudoirs plus haut que l’épaule.

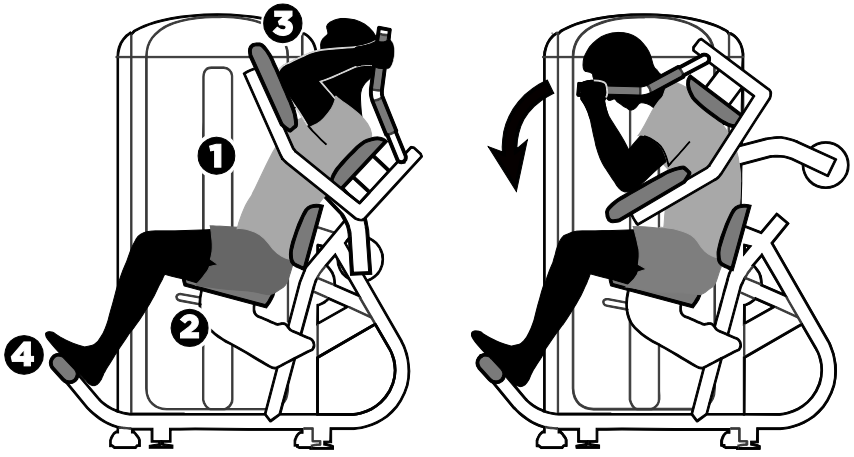
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l’appareil*** | 135 cm L x 125 cm l x 150 cm H<br>(53 po L x 49 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 135 cm L x 142 cm l (53 po L x 56 po l) |
| ***Tour de poids*** | 73 kg (160 lb) |
| ***Poids de l’appareil*** | 226 kg (498 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Abdominaux

L'appareil Abdominaux cible les muscles obliques et les grands droits. Ces muscles jouent un rôle essentiel dans les mouvements de fléchissement du tronc et de transfert de force sur l'ensemble du corps. Des muscles abdominaux renforcés améliorent la posture, l'efficacité des mouvements et les performances sportives.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Ajustez la hauteur du siège de manière à ce que le point de pivot du bras mobile soit aligné sur votre nombril. |
| 3 | Asseyez-vous en appuyant vos hanches et votre dos contre les rembourrages, et posez vos bras sur les appuie-coudes. |
| 4 | Placez confortablement vos pieds sur ou sous le repose-pieds. |

## Action

- Contractez vos abdominaux et penchez la poitrine en direction des hanches.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont entièrement contractés.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Veillez à utiliser vos abdominaux et non vos bras au démarrage de l'exercice.

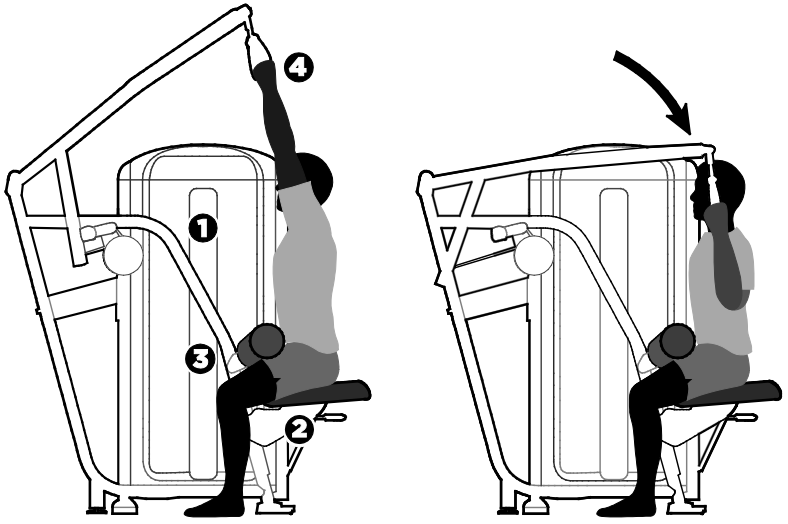
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 132 cm L x 127 cm l x 150 cm H<br>(52 po L x 50 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 158 cm L x 140 cm l (62 po L x 55 po l) |
| ***Tour de poids*** | 91 kg (200 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 255 kg (560 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Tirage vertical divergent

L'appareil Tirage vertical a été spécialement conçu pour renforcer vos muscles grands dorsaux. Le grand dorsal aide à la rotation du bras et abaisse l'épaule, tout en l'amenant vers l'arrière.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de manière à toucher les poignées du bout des doigts. |
| 3 | Abaissez le cale-cuisses jusqu'à ce qu'il soit en contact avec le haut de vos cuisses. |
| 4 | Saisissez les deux poignées et revenez en position assise. |

## Action

- Commencez l'exercice avec les bras étendus, légèrement fléchis.
- Tirez les poignées jusqu'au niveau de votre menton en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ et évitez de cogner les poids de la tour entre chaque répétition.

## Conseils d'entraînement

- Variez votre entraînement en changeant de prise de main, pour modifier votre position de départ.
- Faites travailler vos muscles par des mouvements de bras d'un seul côté, des deux côtés ou en alternance.
- Évitez de basculer le corps pour vous donner de l'élan lorsque vous soulevez un poids important.
- Évitez de tirer les poignées derrière votre nuque.
- Maintenez la colonne vertébrale dans une position neutre tout au long de l'exercice.

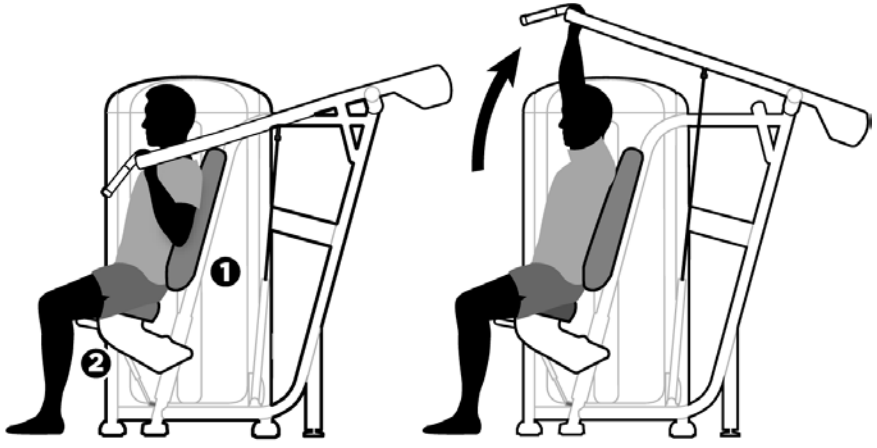
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 147 cm L x 125 cm l x 206 cm H<br>(58 po L x 49 po l x 81 po H) |
| ***Zone de travail*** | 173 cm L x 142 cm l (68 po L x 56 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 274 kg (602 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Développé épaules convergent

Du fait de l'incroyable amplitude de mouvement de l'épaule et de son rôle dans des mouvements importants tels que lever, porter, pousser et tirer, la force musculaire de l'épaule est essentielle dans de nombreuses activités sportives et dans la vie de tous les jours. L'appareil Développé épaules convergent cible spécifiquement les muscles deltoïdes, tout en faisant travailler d'autres groupes musculaires de soutien, tels que les triceps et le haut du dos.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de façon à ce que les poignées se trouvent juste au-dessus de vos épaules. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Tendez les bras en effectuant un mouvement maîtrisé, tout en gardant le dos fermement calé contre le rembourrage.
- Revenez lentement à la position de départ et évitez de cogner les poids de la tour entre chaque répétition.

## Conseils d'entraînement

- Faites travailler vos muscles par des mouvements de bras d'un seul côté, des deux côtés ou en alternance.
- Pour varier votre enchaînement, utilisez les poignées verticales.
- Maintenez le poignet dans la position la plus neutre possible tout au long de l'exercice.
- Évitez de bloquer les coudes à la fin du mouvement.

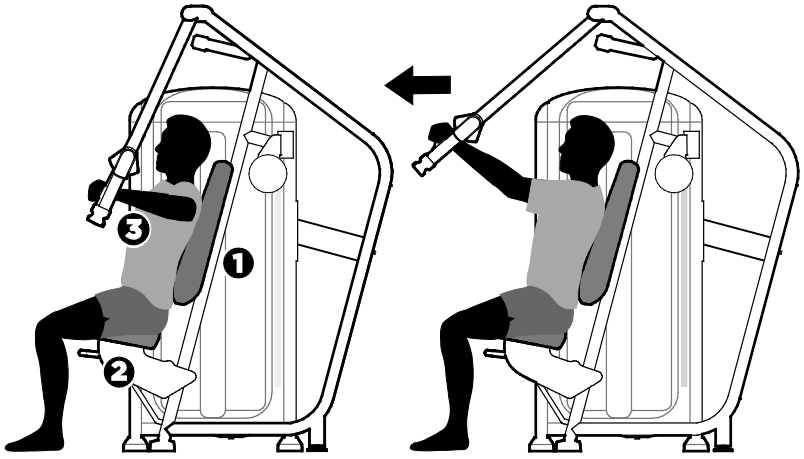
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 155 cm L x 153 cm l x 155 cm H<br>(61 po L x 60 po l x 61 po H) |
| ***Zone de travail*** | 178 cm L x 153 cm l (70 po L x 60 po l) |
| ***Tour de poids*** | 91 kg (200 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 249 kg (547 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Développé horizontal convergent

L'appareil Développé horizontal convergent permet de faire travailler les muscles impliqués dans les mouvements de poussée de la partie supérieure du corps, notamment les muscles pectoraux et les triceps. Renforcer ces muscles permettra aux utilisateurs d'améliorer leurs performances dans des sports tels que la natation ou le football américain, et dans des mouvements de tous les jours, par exemple pour se relever du sol ou ouvrir une porte.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Réglez le siège de façon à ce que les poignées soient alignées avec le milieu de votre torse. |
| 3 | Abaissez le levier de réglage pour définir la position de départ appropriée, à savoir les coudes à peu près à angle droit. |

## Action

- Tendez les bras en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Évitez de bloquer les coudes à la fin du mouvement.
- Faites travailler vos muscles par des mouvements de bras d'un seul côté, des deux côtés ou en alternance.
- Choisissez une position de départ confortable pour votre épaule.

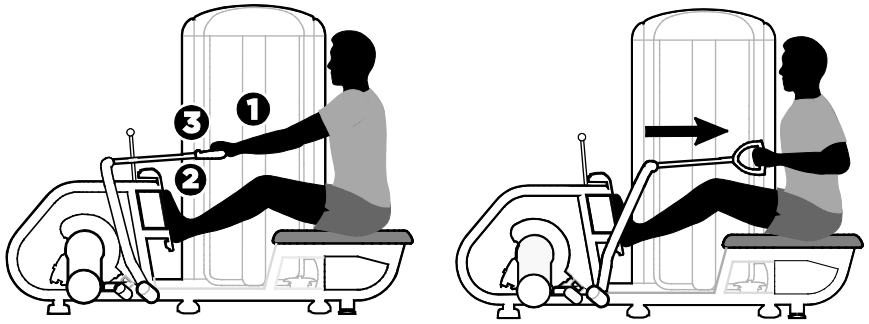
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 127 cm L x 160 cm l x 186 cm H<br>(50 po L x 63 po l x 73 po H) |
| ***Zone de travail*** | 127 cm L x 178 cm l (50 po L x 70 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 278 kg (612 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Tirage horizontal divergent

L'appareil Tirage horizontal divergent cible les muscles impliqués dans les mouvements de la partie supérieure du corps, notamment les grands dorsaux, les trapèzes, les biceps, les deltoïdes et les rhomboïdes. Il vous permet non seulement de renforcer la musculature de votre dos, mais également d'adopter une meilleure posture. Durant cet exercice, vous devez gainer et stabiliser votre corps de manière à aligner correctement la colonne vertébrale.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Placez vos pieds contre le support de pied. |
| 3 | Saisissez les deux poignées. |

## Action

- Commencez l'exercice avec les bras étendus, légèrement fléchis.
- Tirez les poignées jusqu'à la poitrine en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Veillez à prendre une bonne posture et à ne pas basculer d'avant en arrière lorsque vous soulevez un poids important.
- Variez votre entraînement en changeant de prise de main, pour modifier votre position de départ.
- Faites travailler vos muscles par des mouvements de bras d'un seul côté, des deux côtés ou en alternance.

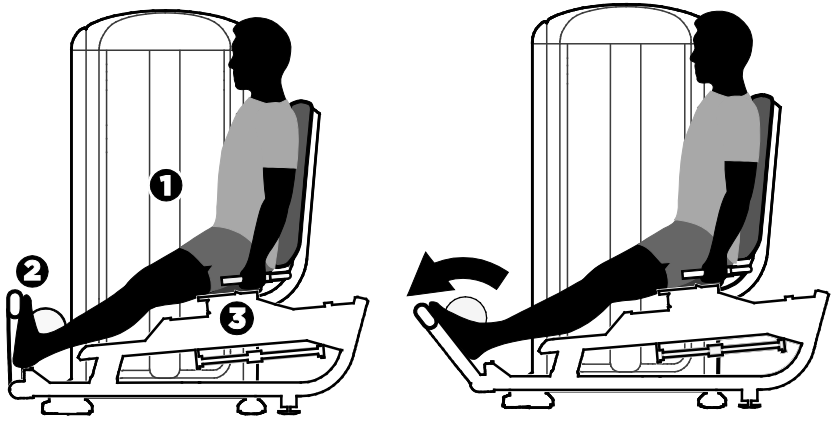
## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 201 cm L x 120 cm l x 150 cm H<br>(79 po L x 47 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 201 cm L x 150 cm l (79 po L x 59 po l) |
| ***Tour de poids*** | 109 kg (240 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 272 kg (598 lb) |

# Guide de l'utilisateur — Presse à mollets

L'appareil Presse à mollets cible les muscles qui vous servent à lever les genoux lors de vos activités sportives et quotidiennes. Le mouvement de propulsion permettant de sauter, de courir et de monter des escaliers n'est que l'une des fonctions essentielles remplies par ces muscles.

## Configuration




| ***Numéro*** | ***Action*** |
|---|---|
| 1 | Sélectionnez le poids désiré. |
| 2 | Posez la pointe des pieds sur le repose-pieds. |
| 3 | Réglez le siège de manière à avoir les genoux légèrement fléchis. |

## Action

- Saisissez les deux poignées.
- Tendez les pieds, pointes en avant, en effectuant un mouvement maîtrisé.
- Arrêtez votre geste lorsque les muscles sont en pleine extension.
- Revenez lentement à la position de départ.

## Conseils d'entraînement

- Pour un entraînement unilatéral, laissez les deux pieds sur le repose-pieds, mais n'en tendez qu'un seul.

## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| ***Dimensions de l'appareil*** | 135 cm L x 112 cm l x 150 cm H<br>(53 po L x 44 po l x 59 po H) |
| ***Zone de travail*** | 165 cm L x 137 cm l (65 po L x 54 po l) |
| ***Tour de poids*** | 182 kg (400 lb) |
| ***Poids de l'appareil*** | 325 kg (716 lb) |

# Entretien

## Avant de commencer

Precor recommande la mise en place d'un programme d'entretien rigoureux, comprenant des inspections de sécurité régulières effectuées par des techniciens de maintenance qualifiés, comme indiqué dans ce manuel.

Ce manuel indique comment entretenir les équipements de musculation Precor Discovery Selectorized Strength Line. Il donne des informations concernant les éléments, qui doivent être inspectés et entretenus de manière quotidienne, hebdomadaire, mensuelle et annuelle. Il convient d'effectuer les tâches essentielles pour l'équipement que vous entretenez et d'ignorer celles qui ne s'appliquent pas.

Ce manuel contient les procédures d'entretien générales à effectuer dans le centre de remise en forme. Cependant, si l'équipement nécessite une réparation non décrite dans les procédures d'entretien du présent manuel, consulter *Demande de réparations*.

***Important :*** *achetez toujours les pièces de rechange et le matériel auprès de Precor. De nombreuses pièces sont testées et fabriquées particulièrement pour les équipements de musculation commerciaux Precor. Si vous utilisez des pièces qui ne sont pas approuvées par Precor, vous risquez d' annuler la garantie limitée Precor. L'utilisation de pièces qui ne sont pas approuvées par Precor peut être à l'origine de blessures.*

Precor recommande que les techniciens de maintenance lisent attentivement les consignes de sécurité et les procédures de maintenance décrites dans ce manuel.

**Remarque :** si l'équipement doit être assemblé, un manuel de montage distinct est fourni. Pour plus d'informations sur l'utilisation d'une partie de l'équipement, reportez-vous à l'étiquette d'instructions apposée sur l'équipement.

### Outils recommandés

Nous vous recommandons de conserver les outils suivants pour l'inspection et l'entretien de l'appareil.

- Jeu complet de clés mixtes de ½ po à 15⁄16 po
- Jeu complet de douilles de ½ po à 15⁄16 po
- Tourne-écrou hexagonal : ¼ po
- Clé réglable 12 po
- Jeu complet de clés Allen de 5⁄64 po à ⅜ po
- Maillet en caoutchouc
- Tournevis cruciforme
- Clé hexagonale 3⁄16 po (embout sphérique ou à béquille)

## Demande de réparations

Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'équipement d'entraînement musculaire par vos propres moyens. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus d'informations sur les numéros du service Clientèle ou pour obtenir une liste des centres de maintenance autorisés Precor, visitez le site Web de Precor, à l'adresse www.precor.com.

Pour toute question concernant une partie de l'équipement, cherchez son numéro de série et prenez contact avec le service Clientèle Precor. Precor utilise le numéro de série pour définir le modèle et l'année du produit. Vous pouvez généralement trouver le numéro de série sous le support du siège.

Aux fins de référence future, inscrivez le numéro de série, le numéro de modèle et la date d'achat de votre appareil de musculation Precor dans l'espace prévu à cet effet. Vous pouvez répertorier tous vos appareils ci-dessous, ainsi que les informations les concernant, pour vous y référer facilement en cas de besoin.

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

N° de modèle :_____ N° de série :_____

Date d'achat :_____

# Inspection quotidienne

Vous devez effectuer les tâches ci-dessous tous les jours pour entretenir l'équipement et lui permettre de fonctionner régulièrement :

- Nettoyage du garnissage
- Nettoyage des carénages
- Inspection des coussins à la recherche de signes d'usure
- Nettoyage et inspection des châssis
- Inspection de tous les éléments de fixation
- Inspection des câbles et des terminaisons
- Contrôle des étiquettes d'avertissement et d'instructions

Effectuez les tâches appropriées pour l'équipement que vous entretenez et ignorez les tâches qui ne concernent pas l'équipement en question.

## Nettoyage du garnissage

Pour retirer les saletés et la transpiration à la surface, nettoyez le garnissage tous les jours avec une solution à base de savon doux et d'eau dans un flacon vaporisateur. Vaporisez légèrement les surfaces de la sellerie et essuyez à l'aide d'un chiffon propre.

***Important :*** *pour nettoyer la sellerie, n'utilisez pas de produit contenant l'un des composants suivants : solvant, alcool, ammoniaque ou pétrole. Préférez un détergent doux.*

## Nettoyage des carénages

**ATTENTION : pour éviter d'endommager les carénages lors du nettoyage, respectez les instructions fournies dans cette section. Utilisez un chiffon propre non abrasif et n'appuyez que légèrement pour éviter de rayer la surface des carénages.**

Pour le nettoyage des carénages, Precor recommande de mélanger quelques gouttes de détergent liquide doux à 4 litres d'eau (1 gallon) et d'appliquer ce mélange sur l'appareil à l'aide d'un chiffon doux. Éliminez le produit en essuyant les surfaces à l'aide d'un chiffon doux propre et d'eau claire.

Attention, l'utilisation de techniques de nettoyage inappropriées peut facilement endommager ou rayer les carénages. Pour éviter ce problème, dépoussiérez souvent les carénages à l'aide d'un chiffon propre non pelucheux, sans appuyer. Évitez de frotter la poussière ou les grains de saletés en surface.

***Important :*** *N'UTILISEZ JAMAIS les produits suivants : cétones, composés aromatiques, éthers, produits lave-vitre, alcools, décapants pour cuisine, détergents à base d'ammoniaque ou solvants (de type acétone, benzène, essence, tétrachlorure de carbone ou diluants).*

## Inspection des coussins à la recherche de signes d'usure

Vérifiez que le garnissage des coussins n'est pas craquelé, et que les agrafes et les boulons de fixation sont bien serrés. Remplacez les coussins si nécessaire (reportez-vous à la section *Demande de réparations* pour l'achat de nouveaux coussins).

***Important :*** *ne changez pas la housse des coussins de rembourrage et n'utilisez pas de coussins non agréés par Precor.*

## Nettoyage et inspection des châssis

Pour retirer la graisse et les saletés, nettoyez les châssis tous les jours avec une solution de savon doux et d'eau dans un flacon vaporisateur. Essuyez complètement l'équipement avec un chiffon humide. Veillez à essuyer les parties peintes et les parties chromées.

Pour restaurer et entretenir la brillance des parties chromées, utilisez un nettoyant pour chrome disponible dans le commerce.

Lors du nettoyage, vérifiez que les châssis ne sont pas craquelés, rouillés ni endommagés. Assurez-vous que les soudures sont solides et que les éléments de fixation sont bien fixés.

## Inspection de tous les éléments de fixation

Les éléments de fixation peuvent se desserrer dans le cadre d'une utilisation normale. Inspectez les écrous, les boulons, les vis et les autres éléments de fixation pour vous assurer qu'ils sont serrés et correctement en place.

Vérifiez les éléments de fixation au niveau des articulations à boulon pour vous assurer qu'ils sont bien connectés. Si un élément de fixation est desserré, mais en bon état, resserrez-le. Si vous avez un doute concernant l'intégrité de l'élément de fixation, retirez-le, nettoyez les filetages et inspectez-le pour vous assurer qu'il n'est pas craquelé, que les filetages ne sont pas inappropriés, ou qu'il n'y a pas de corrosion ni de rouille. Si l'élément de fixation est en bon état, remettez-le en place. Autrement, mettez l'équipement hors service tant qu'un nouvel élément de fixation n'a pas été installé correctement. Vous pouvez commander des nouveaux éléments de fixation auprès du service Clientèle. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

***Important :*** *les caractéristiques et la qualité des éléments de fixation peuvent varier considérablement. Remplacez-les uniquement avec des éléments de fixation approuvés par Precor spécialement conçus pour application concernée.*

*Tout manquement entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor.*

## Inspection des câbles et des terminaisons

**ATTENTION : inspectez soigneusement et régulièrement les câbles, les poulies, les éléments de fixation et le matériel associé. Dès que le câble présente des signes d'usure, remplacez-le par des pièces de rechange Precor uniquement. Dans le cadre d'une utilisation régulière, un câble peut s'user et venir à être défectueux. Une défaillance soudaine d'un câble usé peut entraîner des blessures graves. Consulter *Demande de réparations* pour l'achat de pièces de rechange.**

Inspectez chaque jour les câbles et les terminaisons, et remplacez-les s'ils sont endommagés. Vérifiez notamment que les câbles ne sont pas entortillés et que l'enveloppe du cordon n'est ni effilochée ni détériorée. Recherchez tout signe d'usure, notamment au niveau des cosses en bout de câble et à proximité des poulies.

***Important** : remplacez immédiatement tout câble endommagé, afin d'éviter que les utilisateurs ne se blessent.*

Voici quelques-uns des signes évidents indiquant qu'un câble est endommagé :

1. Âme du câble exposée, enveloppe du câble distendue, entaillée ou bien abîmée au niveau d'un passage de poulie
2. Câble en zigzag ou présentant des ondulations
3. Câble tordu ou entortillé, pouvant indiquer des dommages internes
4. Rétrécissement de l'enveloppe du câble
5. Gonflement de l'enveloppe du câble

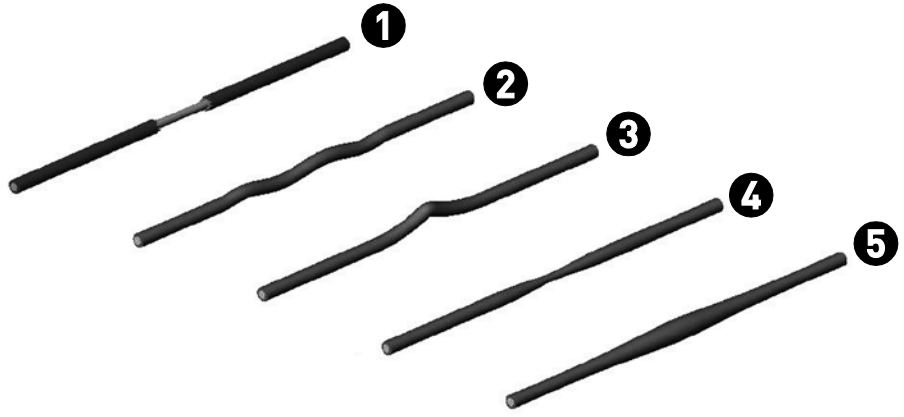



**Figure 1: Signes d'endommagement des câbles**

Outre l'inspection des câbles et des terminaisons, veuillez effectuer les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que chaque câble est bien réglé et serré en haut de la tour d'haltères.
- Vérifiez les poulies, les connexions d'extrémité et les raccords d'extrémité des câbles. Assurez-vous que toutes les connexions sont serrées, en réglant la tension des câbles, au besoin.
- Assurez-vous que le boulon de câble comprend au moins sept filetages dans la tige du sélecteur ou un minimum de 13 mm (½ po). La distance indiquée doit être inférieure ou égale à 19 mm (¾ po). Serrez le contre-écrou de blocage à 68 N-m (600 po-lb). Reportez-vous à la figure suivante.

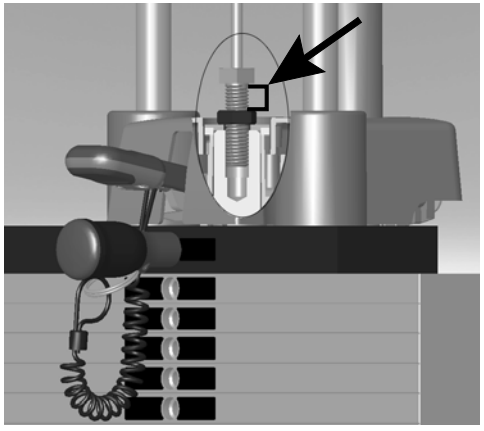


**Figure 2: Le boulon de câble doit avoir au moins six filetages dans le sélecteur**

## Contrôle des étiquettes d'avertissement et d'instructions

Inspectez quotidiennement les étiquettes d'avertissement et d'instructions pour vous assurer que toutes les informations sont clairement lisibles. Si une partie de l'étiquette n'est pas visible ou est mal collée, remplacez immédiatement l'étiquette (consulter *Demande de réparations* pour plus d'informations pour commander).

Nettoyez les étiquettes au besoin avec une solution à base de savon doux et d'eau dans un flacon vaporisateur, et séchez soigneusement avec un chiffon doux.

La figure ci-dessous présente un exemple d'étiquette d'instructions utilisateur.

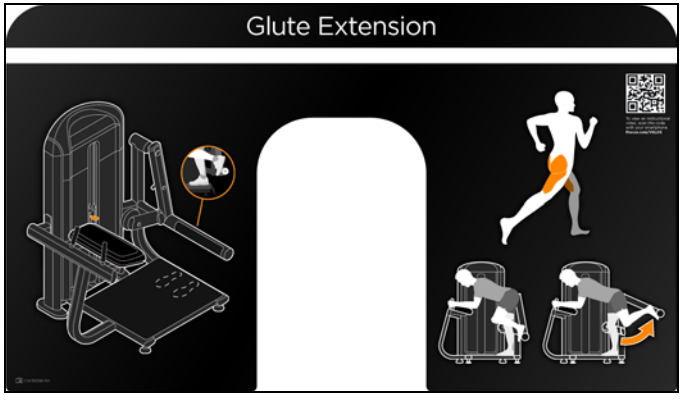



**Figure 3: Étiquettes contenant des instructions destinées à l'utilisateur des appareils Discovery Series Selectorized Line**

Les produits Precor sont fournis avec une série d'étiquettes d'avertissement standard. Les deux figures ci-dessous présentent des exemples d'étiquettes d'avertissement que vous pouvez voir sur l'équipement en fonction du modèle et de la gamme de produits.

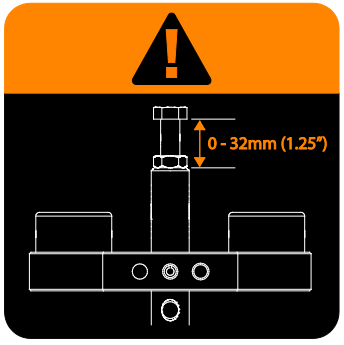



**Figure 4: Une étiquette d'avertissement peut être apposée sur les tours d'haltères ou à proximité lorsqu'un boulon de câble est fileté dans la tige du dispositif de sélection.**

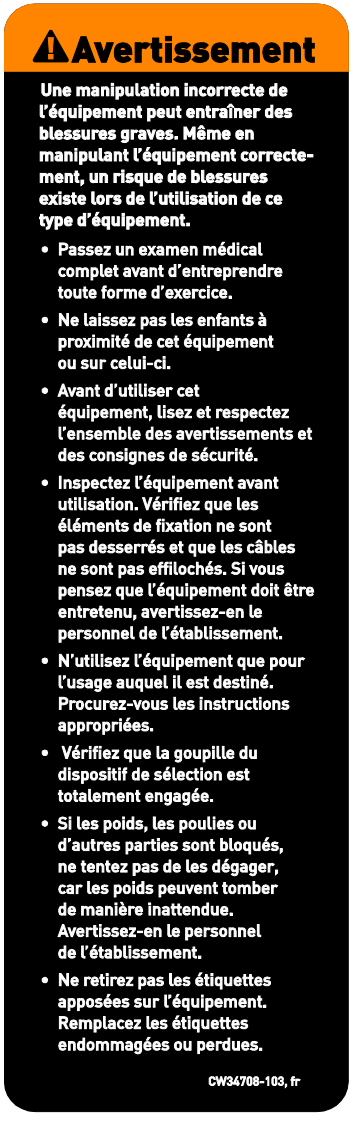

Avertissement
Une manipulation incorrecte de l'équipement peut entraîner des blessures graves. Même en manipulant l'équipement correctement, un risque de blessures existe lors de l'utilisation de ce type d'équipement.
• Passez un examen médical complet avant d'entreprendre toute forme d'exercice.
• Ne laissez pas les enfants à proximité de cet équipement ou sur celui-ci.
• Avant d'utiliser cet équipement, lisez et respectez l'ensemble des avertissements et des consignes de sécurité.
• Inspectez l'équipement avant utilisation. Vérifiez que les éléments de fixation ne sont pas desserrés et que les câbles ne sont pas effilochés. Si vous pensez que l'équipement doit être entretenu, avertissez-en le personnel de l'établissement.
• N'utilisez l'équipement que pour l'usage auquel il est destiné. Procurez-vous les instructions appropriées.
• Vérifiez que la goupille du dispositif de sélection est totalement engagée.
• Si les poids, les poulies ou d'autres parties sont bloqués, ne tentez pas de les dégager, car les poids peuvent tomber de manière inattendue. Avertissez-en le personnel de l'établissement.
• Ne retirez pas les étiquettes apposées sur l'équipement. Remplacez les étiquettes endommagées ou perdues.
CW34708-103, fr

**Figure 5: Une version de cette étiquette d'avertissement peut être apposée sur le châssis de l'équipement.**

# Inspection hebdomadaire

Cette section présente les tâches à effectuer chaque semaine pour assurer la maintenance de l'appareil. Veuillez réaliser les tâches suivantes pour l'unité en maintenance, le cas échéant :

- Entretien et nettoyage approfondi du garnissage
- Nettoyage et lubrification des tiges de guidage
- Inspection des câbles et des terminaisons et vérification de la tension
- Inspection des poulies
- Inspection des tours de poids et des goupilles
- Inspection et lubrification des coussinets et des bagues
- Vérification et lubrification des éléments de réglage du siège

## Entretien et nettoyage approfondi du garnissage

Entretenez et nettoyez de manière approfondie le garnissage toutes les semaines avec un savon pour les mains à la lanoline ou un produit nettoyant pour le garnissage.

***Important :*** *pour nettoyer la sellerie, n'utilisez pas de produit contenant l'un des composants suivants : solvant, alcool, ammoniaque ou pétrole. Préférez un détergent doux.*

## Nettoyage et lubrification des tiges de guidage

Inspectez la propreté des zones exposées des tiges de guidage. À l'aide d'un chiffon sec, essuyez toute accumulation de saleté ou de graisse sur les tiges.

**Remarque :** sur l'équipement de musculation Discovery Selectorized Strength, la protection doit être retirée pour accéder aux tiges de guidage et effectuer l'inspection, le nettoyage et la lubrification (consulter *Retrait de la protection*).

Lubrifiez les zones exposées des tiges de guidage en appliquant une fine couche de lubrifiant Teflon® en pulvérisation. Pulvérisez le lubrifiant sur un chiffon, puis frottez les tiges à l'aide de celui-ci. *Soyez prudent lorsque vous utilisez le pulvérisateur de lubrifiant : le produit peut tâcher les tapis et les vêtements.*

**ATTENTION : n'essayez pas de lubrifier les tiges de guidage lorsque l'appareil est en cours d'utilisation. Ne tentez pas de nettoyer entre les poids sans démonter entièrement la tour ; vous risqueriez de vous blesser gravement.**

***Important :*** *N'utilisez pas de lubrifiants à base de pétrole. N'utilisez pas de lubrifiants à base de pétrole. Ce type de lubrifiant a tendance à causer une accumulation de poussière et de cheveux au niveau des poids, avec pour conséquence que les poids collent les uns aux autres.*

## Inspection des câbles et des terminaisons et vérification de la tension

Chaque semaine, inspectez de manière approfondie les câbles et les terminaisons, puis vérifiez la tension des câbles. Vous trouverez ci-dessous tous les éléments à contrôler :

- Vérifiez les terminaisons de câble au niveau de la tour de poids. Assurez-vous que le boulon de câble comprend au moins sept filetages dans la tige du sélecteur ou un minimum de 13 mm (½ po), afin de laisser au maximum 19 mm (¾ po) entre le haut du contre-écrou de blocage et la base de la tête du boulon. Contrôlez et ajustez si nécessaire. *Assurez-vous également que le contre-écrou de blocage est bien serré, contre la tige du sélecteur*.
- Vérifiez le câble, plus particulièrement à proximité des poulies, des roues et des cames.
- Vérifiez la terminaison du câble au niveau de la came, qui est stationnaire sur la plupart des appareils. Inspectez le boulon placé sur le raccord d'assemblage de la came, afin de vous assurer que les deux contre-écrous de blocage sont correctement serrés l'un contre l'autre. Vérifiez également le câble sur toute sa longueur, afin de confirmer l'absence d'interférence avec toute structure.
- Inspectez l'embout sphérique du câble, à l'endroit où la terminaison du câble repose sur le boîtier de la manille.
- Assurez-vous que chaque câble est bien réglé et serré en haut de la tour d'haltères.
- Vérifiez les poulies, les connexions d'extrémité et les raccords d'extrémité des câbles. Assurez-vous que toutes les connexions sont serrées, en réglant la tension des câbles, au besoin.

## Inspection des poulies

Precor utilise des poulies folles à roulement à bille de précision pour guider le câble de manière régulière.

Vérifiez que les poulies ne sont pas endommagées, craquelées et qu'il ne manque pas de parties. Les surfaces usées des poulies peuvent endommager sévèrement les câbles. Elles doivent être remplacées dès les premiers signes d'usure ou de dommage.

Assurez-vous que les roues tournent librement lorsque l'équipement est utilisé. Inspectez chaque poulie pour vous assurer qu'il n'y a pas de jeu latéral, qui indiquerait que les roulements sont usés ou que les boulons de fixation sont desserrés. Si un jeu excessif est observé, retirez la poulie pour inspecter les roulements et remplacez la poulie complète, si nécessaire.

## Inspection des tours de poids et des goupilles

Les tours de poids sont composées de plaques fabriquées par usinage de précision, conçues comme un mécanisme unique, pour un empilement précis. Utilisez uniquement les goupilles et les poids supplémentaires fournis par Precor.

Chaque semaine, inspectez les tours de poids et les goupilles. Nettoyez chaque plaque de poids à l'aide d'un chiffon mouillé, le cas échéant. Inspectez toutes les plaques pour détecter toute aspérité coupante ou zone endommagée. Essuyez la poussière et la saleté sur les tiges de guidage.

Assurez-vous que chaque appareil utilise uniquement la goupille Precor d'origine. En outre, veillez à ce que la goupille soit bien insérée et maintenue au niveau de chaque plaque de poids.

## Inspection et lubrification des coussinets et des bagues

Precor utilise des coussinets de qualité, conçus pour les applications nécessitant une forte résistance et une durée de vie prolongée. Chaque semaine, effectuez les actions suivantes pour entretenir les coussinets et les bagues de l'appareil :

- **Bagues en bronze :** Precor recommande d'utiliser une petite quantité de lubrifiant Teflon® pulvérisé pour graisser les bagues, qui soutiennent généralement les axes rotatifs. Pulvérisez directement sur l'axe, puis faites-le pivoter entièrement plusieurs fois. Vérifiez que les bagues ne sont pas trop usées et endommagées. *Soyez prudent(e) lorsque vous utilisez le pulvérisateur de lubrifiant : le produit peut tâcher les tapis et les vêtements.* Essuyez l'excédent de lubrifiant avec un chiffon.
- **Bagues en polymère :** lubrifiez les bagues en polymère des tiges de guidage en appliquant une fine couche de lubrifiant Teflon® en pulvérisation. Pulvérisez le lubrifiant sur un chiffon, puis passez le chiffon le long de la tige de guidage.

  ***Important :*** *n'utilisez jamais de lubrifiant à base de pétrole sur des bagues en polymère.*
- **Points de pivot de palier étanche :** ces parties sont protégées de l'environnement extérieur et n'ont pas besoin d'être lubrifiées. Pendant le nettoyage de l'appareil, essuyez les axes et les surfaces extérieures du palier avec un chiffon pour éviter l'accumulation de poussière et de transpiration.
- **Bagues linéaires :** ces bagues permettent aux pièces mécaniques de coulisser facilement le long des tiges de guidage. Inspectez les extrémités de chaque tige de guidage pour vous assurer qu'elles sont correctement fixées et que les boulons sont serrés.

  Essuyez les tiges de guidage en appliquant une fine couche de lubrifiant Teflon® en pulvérisation, afin de retirer la poussière, les cheveux et la saleté.

## Vérification et lubrification des éléments de réglage du siège

Le mécanisme de réglage du siège nécessite une maintenance réduite. Cependant, comme la sécurité du siège est importante pour la sécurité de l'exercice, vous devez vérifier régulièrement le levier du siège pour savoir s'il est mobile lors de l'utilisation.

Pour déterminer si le levier du siège doit être lubrifié, relevez légèrement le siège tout en actionnant le levier dans un sens et dans l'autre. Le levier doit revenir en place facilement. S'il coince, graissez le point de pivot à l'aide d'un lubrifiant Teflon® en pulvérisation. Essuyez l'excédent de lubrifiant avec un chiffon.

Vérifiez l'absence de fuite au niveau de l'amortisseur du vérin à gaz du siège. Remplacez la pièce si nécessaire.

# Inspection mensuelle

Cette section décrit les tâches à effectuer tous les mois pour l'entretien de l'équipement. Effectuez les tâches ci-dessous de manière appropriée pour l'appareil que vous entretenez :

- Inspection des châssis et des barres mobiles
- Lubrification des tiges de réglage

## Inspection des châssis et des barres mobiles

Inspectez les châssis et les barres mobiles tous les mois pour assurer leur bon fonctionnement et leur intégrité. Vérifiez qu'il n'y a pas de craquelures, de peinture écaillée ou de rouille. Effectuez des retouches de la peinture, au besoin. Dès les premiers signes d'usure, remplacez les composants.

**Remarque :** vous pouvez commander de la peinture pour retouche auprès de Precor en appelant le service Clientèle. Reportez-vous à la section.

Inspectez les châssis pour vérifier qu'ils ne sont pas craquelés, en particulier au niveau des articulations. Si des craquelures sont détectées, mettez immédiatement l'équipement hors service et demandez à un technicien de maintenance de le réparer. Reportez-vous aux sections *Consignes de sécurité importantes pour les propriétaires* et *Demande de réparations*.

Pour retirer la rouille superficielle sur le châssis, frottez légèrement avec une feuille de papier de verre fin mouillé/sec ou de la laine d'acier fine. Terminez par de la peinture pour retouche Precor, si nécessaire. Préservez le brillant de la peinture en enduisant l'équipement d'un produit automobile léger à base de cire.

Pour prendre soin des parties pulvérisées et chromées, utilisez un produit nettoyant à base de détergent léger pour retirer les poussières légères et les saletés. Pour retire les poussières plus importantes et la graisse et pour faire briller, utilisez un bon polish pour automobile. Pour les égratignures et les marques qui ne sont pas supprimées à l'aide des moyens ci-dessus, utilisez un produit nettoyant à grain fin. N'utilisez pas de solvant, de diluant pour laque, d'acétone ou de dissolvant.

## Lubrification des tiges de réglage

Sortez la tige de réglage au maximum et appliquez une petite quantité de lubrifiant Teflon® en pulvérisateur. Essuyez l'excédent de lubrifiant avec un chiffon. (cf. figure suivante).

**ATTENTION : la position de l'appareil peut changer brusquement lorsque vous sortez la tige de réglage. Pour éviter toute blessure, n'approchez pas vos mains et votre tête des pièces en mouvement.**

Vérifiez que la tige de réglage fonctionne bien et se met correctement en place, au niveau de chaque trou de réglage.

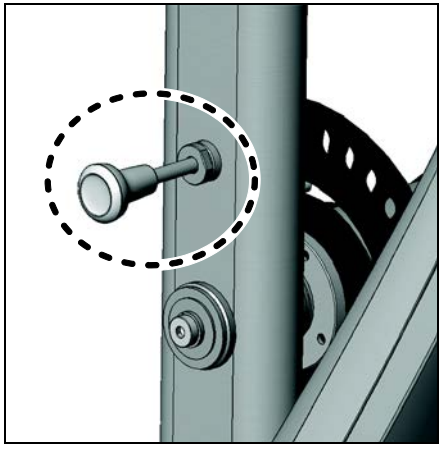


**Figure 6: Lubrifiez la tige de réglage en le sortant.**

# Maintenance annuelle

Effectuez ces tâches tous les ans, selon les besoins de votre équipement:

- Retrait de la protection
- Maintenance annuelle de la tour d'haltères
- Inspection et lubrification des tiges de réglage
- Lubrifiez les roulements à billes linéaires

## Retrait de la protection

Les produits Discovery Selectorized Strength Line possèdent une protection de tour d'haltères, qui doit être retirée afin d'effectuer les procédures d'entretien figurant dans le présent manuel.

***Important****: ne retirez pas la protection si l'équipement est en cours d'utilisation.*

Pour retirer la protection, consulter le *Guide de montage de la protection* prévu à cet effet, inclus dans le présent manuel. Réalisez les étapes de montage en sens inverse pour retirer la protection.

Effectuez la maintenance nécessaire. Lorsque vous avez terminé, replacez le flasque.

## Maintenance annuelle de la tour d'haltères

Precor recommande de démonter la tour d'haltères une fois par an pour la nettoyer et l'inspecter soigneusement.

- Retirez attentivement le câble et les leviers de manoeuvre de la tour d'haltères. Démontez complètement la tour d'haltères dans une zone bien aérée, à distance de la salle d'entraînement.
- Inspectez les disques et nettoyez-les soigneusement. Les disques craquelés ou brisés doivent être remplacés immédiatement (reportez-vous à la section *Demande de réparations* pour l'achat de pièces de rechange). Nettoyez chaque poids individuellement et inspectez les bagues de guidage.
- Inspectez les bagues de la plaque supérieure et de chaque poids individuellement. Remplacez tout poids endommagé ou excessivement usé.
- Nettoyez la tige du sélecteur et vérifiez qu'elle n'est pas usée ou endommagée.
- Assemblez de nouveau la tour de poids.
- Essuyez les protections de la tour de poids (carénages) à l'aide d'un chiffon humide, si nécessaire. Inspectez tous les éléments de fixation afin de vous assurer que le carénage est solidement fixé.

***Important:*** *Precor recommande de remplacer tous les câbles usés ou endommagés durant la procédure de maintenance de routine. Il est également recommandé de remplacer tous les câbles une fois par an.*

## Inspection et lubrification des tiges de réglage

Sortez l'ensemble de la tige de réglage en desserrant le capuchon.

**ATTENTION : la position de l'appareil peut changer brusquement lorsque vous sortez la tige de réglage. Pour éviter toute blessure, n'approchez pas vos mains et votre tête des pièces en mouvement.**

Inspectez le plongeur et le ressort, pour vérifier qu'ils ne sont ni trop usés ni endommagés, et remplacez-les si nécessaire.

Pulvérisez une petite quantité de lubrifiant Teflon® sur le plongeur et sur le ressort, puis remontez l'ensemble de la tige. Serrez le capuchon. Essuyez l'excédent de lubrifiant avec un chiffon.

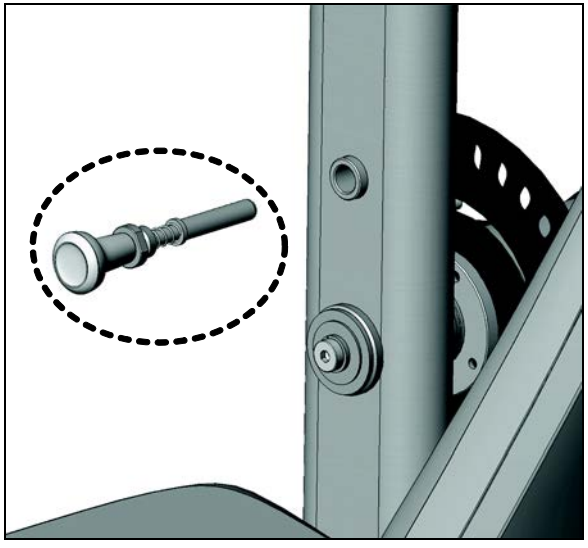


**Figure 7: Inspectez les tiges de réglage (tige de réglage présentée sur la vue éclatée).**

## Lubrifiez les roulements à billes linéaires

Certains équipements de résistance contiennent des roulements à billes linéaires.

Lubrifiez les roulements à billes linéaires avec de la graisse NLGI de qualité 2 en appliquant une fine couche de graisse sur l'arbre sous les roulements. Déplacez les roulements et répétez l'application de l'autre côté.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor est une marque déposée de Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.
www.precor.com

AVERTISSEMENT :
Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux Etats-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation sans autorisation des droits détenus par Precor comme une atteinte extrêmement grave. Toute infraction à ces droits sera poursuivie avec la plus grande sévérité.

Manuel de l'utilisateur — Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-532 rev B, fr
Octobre 2014

PRECOR®

# Assembly Guide

Discovery™ Series Selectorized Line
Rotary Torso

# Table of Contents

**Getting Started ..... 2**
Installation Requirements ..... 2
Required Tools ..... 2

**Assembling the Equipment ..... 3**
Attaching the Weight Tower to the Movement Frame ..... 4
Tightening All Frame Fasteners ..... 6
Stabilizing the Equipment ..... 6

**Routing the Cable Assembly ..... 7**
Routing the Cable on the Weight Tower ..... 7
Adjusting the Cable Tension ..... 11

**Completing Assembly ..... 12**
Attaching the Shroud to the Weight Stack ..... 12
Verifying Operation of the Equipment ..... 12

# Getting Started

Assembly of each piece of Discovery Selectorized equipment takes about 30 minutes. If this is your first time assembling this equipment, allow more time.

## Installation Requirements

**WARNING** **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  ***Important:*** *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

## Required Tools

- Torque wrench that can be fitted with the following hex bits:
  - 7⁄32-inch hex bit
  - 5⁄16-inch hex bit
  - 5⁄32-inch hex bit
- Socket wrench that can be fitted with the following sockets:
  - 9⁄16-inch socket
  - 1-inch socket
  - 3⁄4-inch socket
- 3⁄4-inch open-end wrench
- 5⁄32-inch hex wrench
- Torque screwdriver fitted with a #2 Phillips bit

# Assembling the Equipment

**CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.**

**Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.**

The following figure identifies the major components of the equipment referred to in this manual.

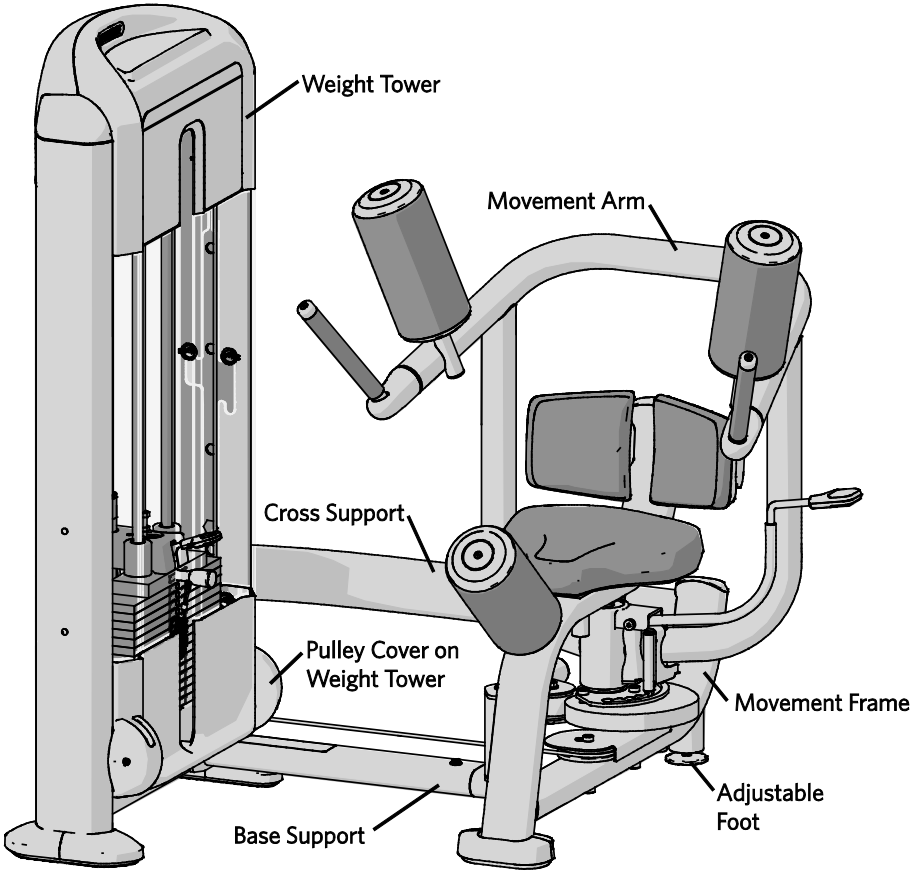



**Figure 1: Rotary Torso component**

# Attaching the Weight Tower to the Movement Frame

**Note:** Do not tighten fasteners until instructed to do so.

Have your assistant hold the equipment frame in an upright, balanced position while you complete the following procedure.

**To attach the cross and base supports to the movement frame:**

1. Locate the point where the base support attaches to the weight tower. Using a 7⁄32-inch hex bit and a 9⁄16-inch socket, remove the two bolts, four washers, and two nuts installed there and set them aside.
2. Locate the point where the cross support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   **Note:** The nuts are already attached to the transition plate.

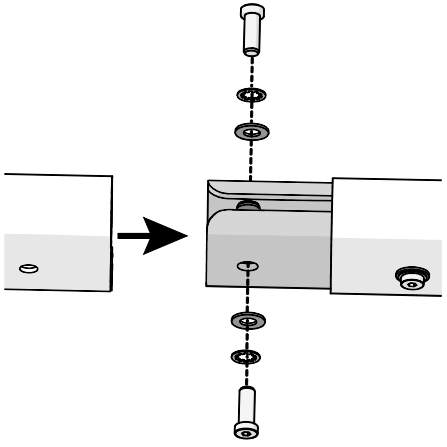


**Figure 2: Cross support attachment to movement frame**

3. Attach the cross support to the movement frame using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

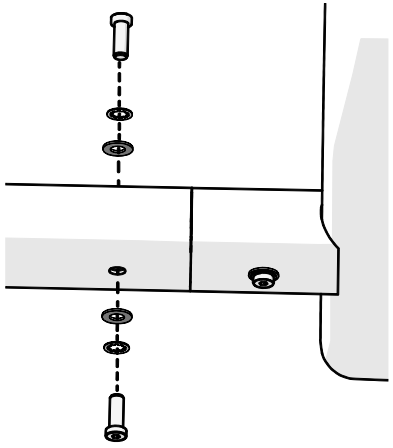


**Figure 3: Cross support attachment to movement frame**

4. Attach the cross support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

   **Note:** Be sure to orient the dome washers as shown in the following figure.

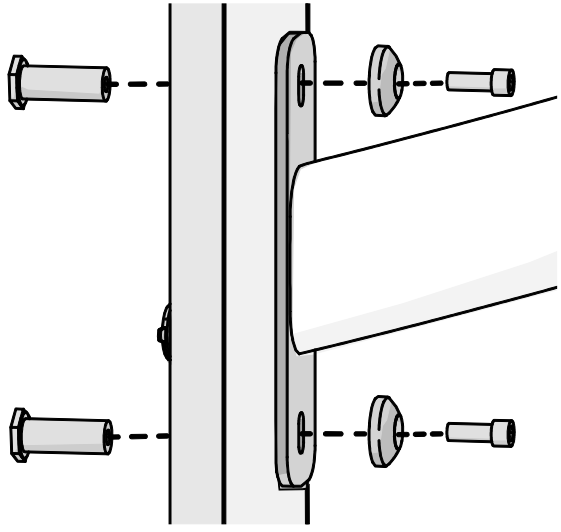


**Figure 4: Cross support attachment to weight tower**

5. Attach the base support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

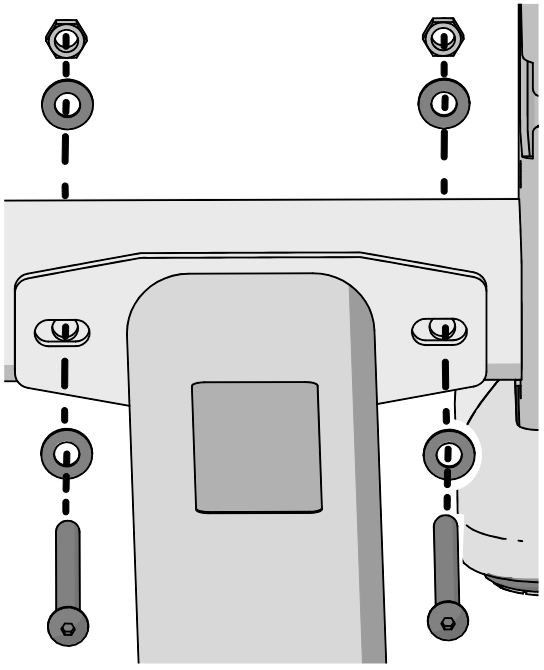


**Figure 5: Base support attachment to weight tower**

# Tightening All Frame Fasteners

Once you have completed assembly, make sure all loose bolts are tightened. Use the following procedure to fully tighten the bolts that apply to the equipment you are assembling.

**Note:** Begin with the bolts located on the cross support.

**To tighten the equipment fasteners:**

1. Tighten the cross support bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit and a 1-inch wrench.
2. Tighten the 5-inch bolts to 250 in-lb (28 N-m) with a 7⁄32-inch hex tip bit and a 9⁄16-inch wrench.
3. Tighten the base and cross support transition plate bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit.

# Stabilizing the Equipment

**CAUTION: To prevent damage to the equipment foot, tighten it all the way into the frame before moving the equipment.**

Use the adjustable equipment foot to ensure the equipment sits level on the floor.

**Note:** The equipment may have more than one adjustable foot. Use the same instructions to stabilize equipment with multiple adjustable feet.

**To adjust the equipment foot:**

1. Turn the adjustable foot to the left or right until the equipment sits level on the floor.

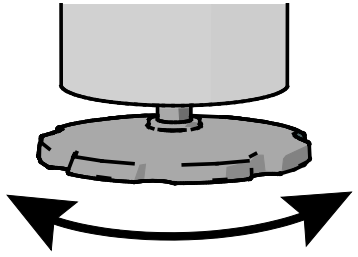


**Figure 6: Equipment foot**

2. Gently rock the equipment to ensure that it is level. If there is any movement, readjust the foot.

# Routing the Cable Assembly

The cable is wrapped in packing material and attached to the equipment frame for shipment. Proper cable routing is shown in the following figure.

Check that the cable is properly routed on the movement frame.

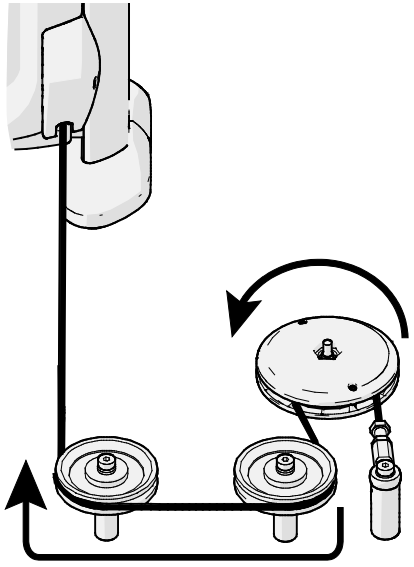


**Figure 7: Cable routing on equipment frame**

**To route the cable on the movement frame:**

1. Using a #2 Phillips bit, remove the pulley covers and screws.
2. Route the cable around the pulleys and then replace the pulley covers and hardware.
3. Tighten the hardware to 10 in-lb (1 N-m) of torque.

## Routing the Cable on the Weight Tower

The weight tower ships with the kick cover and pulley cover attached.

**To route the cable on the weight tower:**

1. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the screw and pulley cover and set them aside.

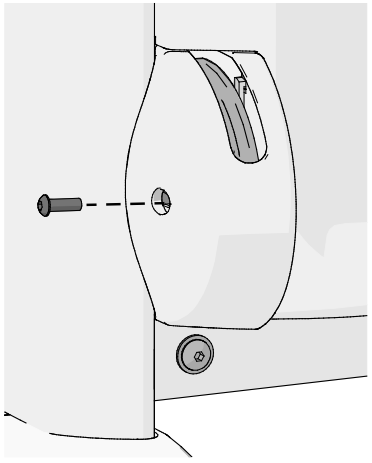


**Figure 8: Kick plate pulley cover removal**

2. Grasp the kick cover on either side (see arrows in the following figure) and press inward slightly so that the notches on the back of the kick cover unlock from their mounts.

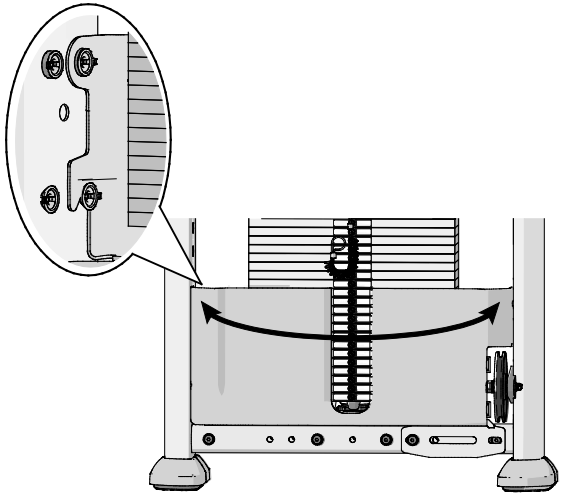


**Figure 9: Kick cover removal**

3. Gently lift the kick cover and set it aside.
4. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the shoulder bolt next to the pulley. Route the cable around the pulley, then replace and tighten the shoulder bolt.

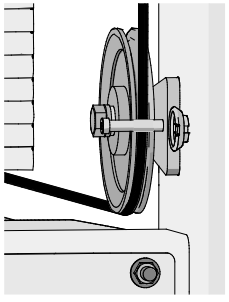


**Figure 10: Cable and shoulder bolt position**

5. Replace the kick cover and then the pulley cover using a 5⁄32-inch hex bit.

## Threading the Cable Through the Top Frame of the Weight Tower

The cable passes through an opening in the top of the weight tower frame, over the pulleys and then back down through the frame to the weight stack. Use the following procedure to remove both cable retainers and the pulley that covers the opening where the cable passes upward through the frame.

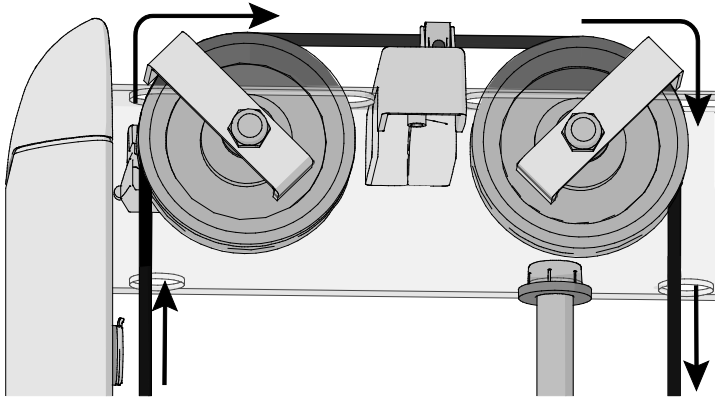


**Figure 11: Position of cable over pulleys**

**To route the cable through the weight tower:**

1. Locate the pulley positioned over the opening where the cable will thread *up* through the weight tower. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the bolt, and then remove the pulley and cable retainer.

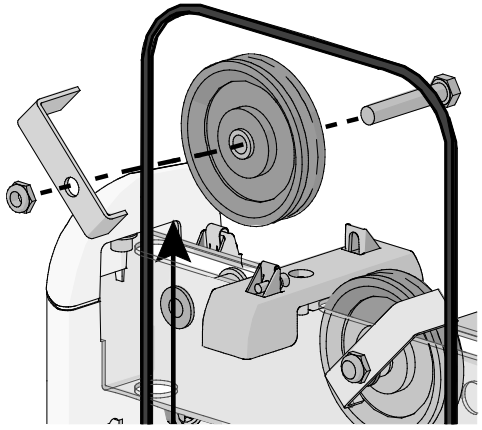


**Figure 12: Removal of pulley and cable retainer**

2. Thread the cable up through the weight tower frame. Replace the pulley and cable retainer making sure that the cable is positioned in the pulley trough and *under* the cable retaining bracket. Tighten the bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

   **Note:** When properly installed, the cable retainer keeps the cable securely seated in the pulley. However, the retainer **must not contact the cable** while the cable is under load (for example, during a workout).

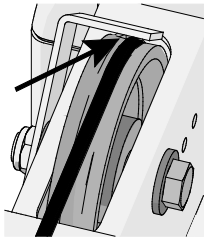


**Figure 13: Proper position of cable under cable retainer**

3. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the nut and cable retainer on the second pulley.

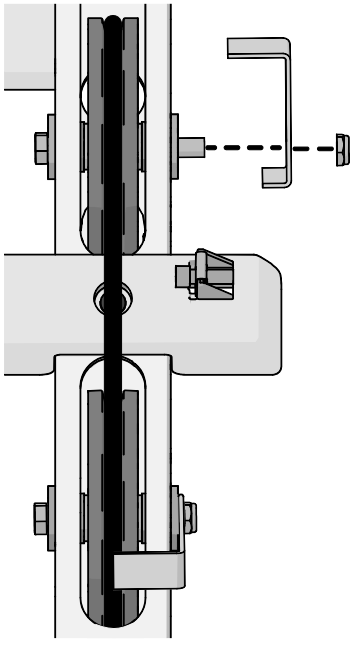


**Figure 14: Cable retainer removal**

4. Thread the cable over the pulley and replace the cable retainer, making sure that the cable is positioned in the pulley groove and *under* the cable retainer. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, tighten the nut to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

5. Thread the cable down through the opening under the second pulley, as shown in the following figure.

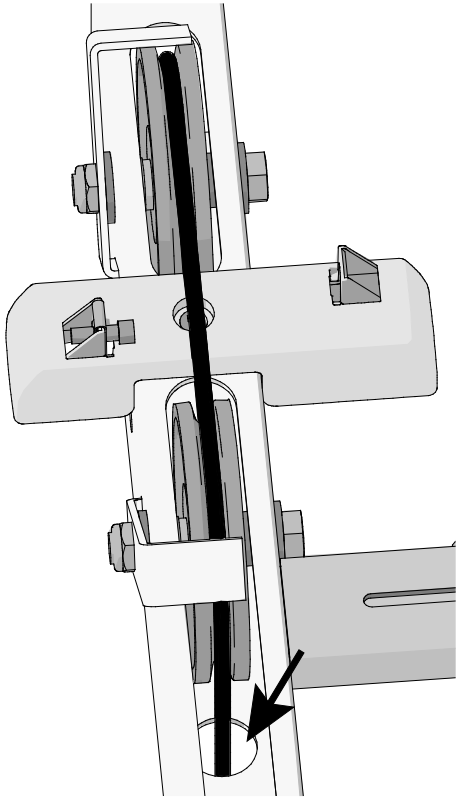


**Figure 15: Cable route down through weight tower frame**

6. Guide the cable down to the weight stack. Remove and discard the temporary bolt threaded into the selector stem on the weight stack.
7. Insert the cable bolt into the stem and thread it at least 7 threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm).

   ***Important:*** *Make sure at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

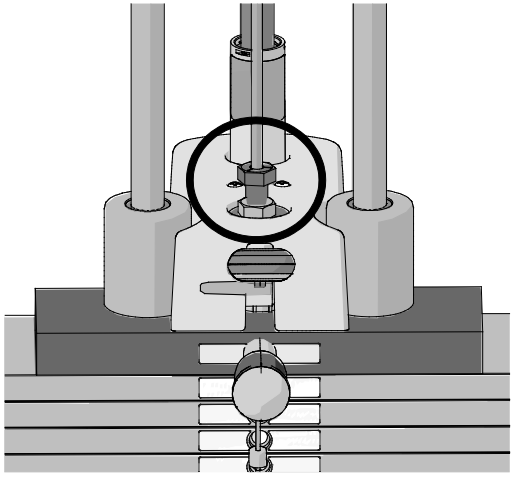


**Figure 16: Cable attachment into weight stack**

# Adjusting the Cable Tension

**To adjust the cable tension:**

1. Insert the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
   - No excess slack remains.
   - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into each of the weight plates.
   - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
2. Tighten the locking jam nut against the selector stem to 600 in-lb (68 N-m) of torque.
3. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.
4. Check cable pulleys, end connections, and end fittings. Make sure all connections are tight, adjusting cable tension as necessary.
5. Make sure the cable bolt is threaded at least seven threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm). Refer to the following figure.

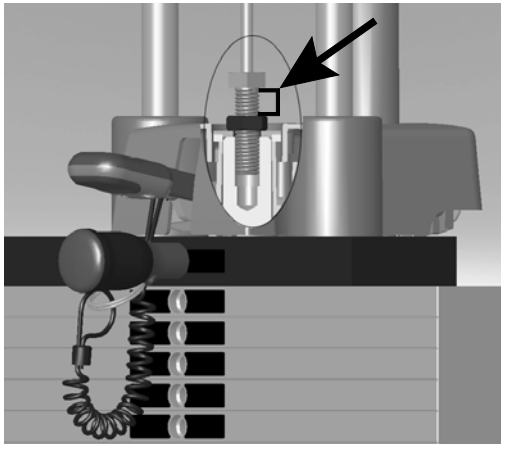


**Figure 17: Proper cable bolt insertion**

# Completing Assembly

## Attaching the Shroud to the Weight Stack

**CAUTION: Do not use power tools to tighten screws attaching the weight stack shroud components. Using power tools may void the Precor warranty.**

A *Shroud Assembly Guide* is included with your equipment. Please refer to these instructions to attach the plastic shroud to your weight stack.

## Verifying Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- The movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.

**CAUTION: If the cable does not slide smoothly throughout its path, stop equipment use immediately and recheck the cable assembly.**

Precor is a registered trademark of Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
Specifications subject to change without notice.
**www.precor.com**

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

**NOTICE:**
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Discovery™ Series Selectorized Line AG
Rotary Torso
CW39933-102 rev B, en
July 2014